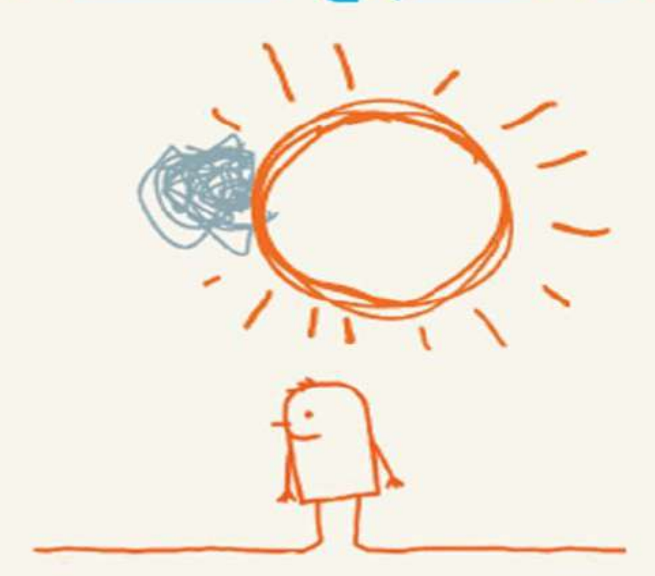
أليكساندرا ماسي

مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعًا
Beat Depression and Reclaim Your Life

تغلب على الاكتئاب بسرعة

10 خطوات لتصبح شخصًا أسعد







اقرأ
مكتبة الكندل العربية
محمد خطاب

أليكساندرا ماسي

تغلب على الاكتئاب بسرعة

10 خطوات لتصبح شخصًا أسعد





للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية   قطر   الكويت   الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

الطبعة الأولى ٢٠١٨

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير





Alexandra Massey

Beat Depression Fast

Ten Steps to a Happier You





نبذة عن المؤلفة

عندما كانت أليكساندرا تصارع مرض الاكتئاب، ظلت تبحث عن طرق لمساعدة نفسها على التعافي دون اللجوء إلى تناول الأدوية المضادة للاكتئاب. وما إن تعافت تمامًا، حتى بدأت تساعد الآخرين بإعطائهم المشورة والنصح عبر خطوط الدعم الهاتفي. وفي عام ٢٠٠٤، نشرت أليكساندرا أول مؤلفاتها؛ وهي شغوفة بتقديم دعم لأولئك الذين لا يزالون يعانون ذلك المرض.

www.alexandramassey.co.uk



مقدمة

إن هذا الكتاب موجه إلى من يعانون الاكتئاب، ولا يجدون سبيلًا للخلاص منه؛ فهو معني بالمصابين به لأسابيع، أو شهور، أو سنواتٍ، كما حدث معي. ويهدف إلى أن يكون المرشد في رحلة لا بد من أن نخوضها، إذا أردنا التغلب على الاكتئاب نهائيًّا وبسرعة.

ويعتقد بعض العاملين في مجال الطب أن مرض الاكتئاب ناتج ببساطة عن اختلال توازن كيمياء المخ. وعلى الرغم من هذا الاعتقاد، يتناول المريض، مثلي، أحيانًا، مضادات الاكتئاب، ولكنها تصبح عديمة المفعول على المدى الطويل، وحينها يكتشف أن التغلب على الاكتئاب ليس بسهولة وبساطة تناول حبة الدواء فحسب. ولا أنكر بهذا ضرورة تناول مضادات الاكتئاب لبعض المرضى في مراحل معينة من الاكتئاب الحاد، ولكن من خلال تجاربي، اكتشفت أن ماهية الاكتئاب تتجاوز توصيفها المبسط بكونها مجرد اختلال توازن كيمياء المخ؛ فالاكتئاب هو علة انفعالية تستنزف الحياة من المريض، وتخلف وراءها شعورًا بالعجز، واليأس، والانهزامية؛ لذلك أود بهذا الكتاب تعريفك بالخطوات التي يمكنك اتخاذها لمعالجة الاكتئاب حين يداهمك، وحماية نفسك من الوقوع في قبضته مرة أخرى، وأنا أعلم جيدًا أن هذه الخطوات ستجدي نفعًا؛ لأنني قد سرت في الطريق نفسه يومًا ما.

هل يمكنني فعلًا التغلب على الاكتئاب بسرعة؟

يوضح لنا علم النفس الإيجابي (فرع جديد لعلم النفس) كيفية التغلب على الاكتئاب بسرعة؛ فنحن لم نعد نرغب في الاستلقاء على الأريكة للحديث عن

الماضي والخوض فيه مرارًا وتكرارًا؛ ذلك لأن ماضينا الآن ليس إلا أحداثًا في ذاكرتنا؛ ومن ثم، لن يجلب لنا قضاؤنا أوقاتًا طويلة في محاولة معرفة ما ارتكبنا من أخطاء في هذه الأحداث إلا بث الروح في تلك الأخطاء؛ فتصبح كأنها وليدة أمس. وعندما نفعل، فهذا ببساطة سيزيد من شعورنا بالاكتئاب والعجز؛ لأننا لا نملك أن نفعل شيئًا حياله.

وعلى الرغم من أنه لا يمكننا تغيير ما حدث في الماضي، يمكننا تغيير حياتنا اليوم عن طريق المهارات التي نملكها في الوقت الحالي، فبصرف النظر عما حدث في الماضي، يمكننا تعلم جذب وعينا إلى الحاضر؛ فتتلاشى العراقيل، والمشكلات، واللحظات التعيسة، والاكتئاب، بل يمكن أن نستبدل بها جميعًا شعورًا بالسلام النفسي، وتقبُّل ما جرى في الماضي. وكذلك يمكننا استخدام علم النفس الإيجابي الجديد هذا في تغيير نظرتنا إلى أحداث الماضي بسرعة، كما يمكننا اتباع خطواته لنقلنا من الحياة السلبية التي نعيش فيها، ومساعدتنا على بناء مستقبل مشرق يسوده الاستقرار.

قصتي

كنت أعاني الاكتئاب منذ طفولتي، على الرغم من أنني لم أدرك أن هذا يعد اكتئابًا حتى مرحلة لاحقة من حياتي، فدائمًا ما كانت أمي تخبرني بأنني قد أفسدت حياتها؛ ما جعلني أشعر بأنني كنت طفلة "مشاغبة"؛ فقضيت طفولتي كلها أحاول أن أكون ابنة صالحة إرضاءً لأمي، ولكنني لم أعرف أبدًا ماذا عساي أن أفعل كي أسعدها، فكبرت وأنا أشعر بأن "ثمة خطأ ما فيَّ"؛ ونتيجة لذلك، قضيت فترة مراهقتي كلها في الوقوع في مشكلات، لكنني في

الحقيقة كنت أحاول جاهدة الهروب من آلامي؛ وحينما وصلت إلى أوائل العشرينات من عمري، كنت مكتئبة تمامًا. ومع ذلك، سرعان ما وجدت المتعة في إدمان العمل، وإنفاق الراتب الشهري على التسوق، وأخيرًا وجدت شيئًا من شأنه أن "يخَدِّرني"؛ فلم يعد عليَّ الشعور بوحشة المشاعر السوداوية التي كانت تلازمني، وكنت أحاول الهروب منها طيلة الوقت. وطبعًا، بما أن المجتمع يشجع كل من يعمل بجد, لم يكن هناك سبب للتوقف عن الكد في العمل؛ فصرت سنوات أعمل لمدة ١٤ ساعة في اليوم، وأسرف في إنفاق الأموال وكأنها لن تنتهي، وأجوب العالم، وأتسوق في أشهر شوارع لندن، وأشتري العقارات، والسيارات، وأرعى أحد فرق سباق السيارات! وعندما بلغت سن الثلاثين، انهرت، وخارت قواي، وتعرضت لأزمة نفسية.

وطوال ثلاث سنوات كنت عاجزة عن العمل، أو أداء أية نشاطات؛ لأنني كنت صريعة الاكتئاب المزمن، فصرت أبحث عن يد العون في كل مكان، ولكن لم يكن الأمر سهلًا. وكان كل ما قدمه الأطباء لي في ذلك الوقت هو مضادات الاكتئاب، لكنني كنت أحتاج إلى ما هو أكثر من ذلك كثيرًا. وفي الأخير، انضممت إلى مجموعة دعم ذاتي، والتحقت بصفوف تمرينات التأمل، وبدأت أتناول أطعمة صحية أكثر، وقرأت الكثير من الكتب، وخضعت لبعض جلسات الإرشاد النفسي، وعلى الرغم من كل ذلك، كنت أتعثر كثيرًا دون أن أجد الكثير من الإرشاد، وكانت الأساليب التي تجدي نفعًا مكتسبة من خلال التعلم الذاتي. وكان كتابي الأول Beat Depression and

Reclaim Your Life نتاج رحلتي هذه، وقد كان بمنزلة المرشد لمساعدة من يعانون الاكتئاب عن طريق تقديم سلسلة من الخطوات من شأنها أخذ العبرة من الماضي ومساعدتهم على الخروج من حالة الاكتئاب بتحدي المعتقدات القديمة التي ترسخت في عقولهم إلى حد كبير في مرحلة الطفولة.

إن هذا الكتاب مختلف؛ لأنه يبحث في طرقٍ للتغلب على الاكتئاب بوتيرة أسرع من خلال تطبيق أساسيات علم النفس الإيجابي وأساليبه التي أتمنى أن لو كنت أعرفها عندما كنت مصابة بالاكتئاب؛ لأنها كانت ستساعدني على التعافي والوقوف على قدميَّ مجددًا على نحو أسرع. وتعتبر هذه المفاهيم الجديدة تفسيرات لأفكار قديمة، ولكن نتائج الأبحاث الحديثة سلطت عليها الأضواء أمام المجتمع الطبي. وعلى سبيل المثال، ذكرت دراسة نُشرت في مجلة حدود علم الأعصاب البشري في فبراير ٢٠١٣، أنه يمكن لتمرينات تأمل الوعي التام، وهي عنصر مهم من عناصر علم النفس الإيجابي، الحد من تكرار الإصابة بمرض الاكتئاب بنسبة ٥٠٪؛ وهي نسبة مذهلة لا يضاهيها أي عقار طبي. وتشهد بداية إعادة التفكير بشكل جذري في أسلوب التغلب على الاكتئاب؛ لذا فإن مثل هذه الدراسات تجوب آفاقًا جديدة، وتمهد لإحداث تغيير ضروري للغاية في عالم الطب.

عالم علم النفس الإيجابي الجديد

يعتبر علم النفس الإيجابي منهجية جديدة كليًّا في تحقيق الصحة النفسية؛ حيث بدأ العمل وفقًا له خلال السنوات العشر الأخيرة فقط، وقد بدأ يكتسب قوةً؛ وهو عبارة عن دراسة علمية لنقاط القوة والمزايا التي تمكن

الأفراد من الازدهار والنجاح في مقابل دراسة ما بنا من عيوب، كما يستهدف حثنا على تبني سبل الوصول إلى السعادة، بدلًا من محاولة تحديد الأمور التي تحتاج إلى الإصلاح والتغيير. كذلك يوضح أن إصلاح المشكلة ليس هو المهم، بل استيعابها وتقبلها؛ فيساعدنا حس المرونة الفطري، ورغبتنا في التعافي على العودة إلى الشعور بالسلام النفسي والسعادة. وهناك بعض من الكتاب الرائعين الذين لفتوا الأنظار إلى هذا المجال الجديد، مثل: "إيكهارت تول"، و"روبرت هولدن"، و"باربارا فريدريكسون"، و"مارتن سيليجمان"، و"ستيفن سي. هايز". وقد خصصت جامعة أوكسفورد قسمًا كاملًا لدراسة هذه المنهجية الجديدة، ونشر أهمية الوعي التام؛ وذلك للسمو بالفكر، ورفع مستوى الوعي الشخصي.

إن مجال علم النفس متأثر بدرجة كبيرة بـ"سيجموند فرويد"، وهو مؤسس علم التحليل النفسي، الذي تطورت الكثير من النظريات الحديثة للنفس البشرية استنادًا إلى إسهاماته، كما أرست نظرياته الأساس لمدرسة علم النفس التي سرعان ما نهضت لتصبح قوة مهيمنة في سنوات ظهورها الأولى. وكانت فرضيته الأساسية أن آباءنا لهم عظيم الأثر في صوغ نظرتنا إلى الحياة كبالغين، وأن طفولتنا ليست مؤثرة في ذواتنا البالغة فحسب؛ بل إنها تبسط سيطرتها عليها كذلك. ومع أن نظريات "فرويد" مثيرة للجدل إلى حد كبير، فهي لا تزال مؤثرة بشكل كبير حتى الآن على الأقل، ولكن علم النفس الإيجابي يتحدى ذلك الأثر، ويشير إلى أنه من الممكن أن نتعافى من الاكتئاب دون الاضطرار إلى علاجه بالطريقة التقليدية التي يستلقي فيها المريض

شهورًا وسنواتٍ على الأريكة في عيادة الطبيب النفسي. وقد توفي "فرويد" في عام ١٩٣٩، ومنذ ذلك الحين ارتفعت معدلات الإصابة بالاكتئاب عشرة أضعاف، كذلك جاء على لسان دكتور "مارتن سيليجمان"، وهو أحد متخصصي علم النفس التجريبي البارزين - في مجلة مونيتور في عدد أكتوبر ١٩، وهي مجلة تصدرها الجمعية الأمريكية لعلم النفس - أن مواليد ما بعد عام ١٩٤٥ أكثر عرضة عشر مرات للإصابة بالاكتئاب ممن ولدوا قبلها بـ٥٠ عامًا؛ وهو ما يلمح إلى أن الطرق القديمة لعلاج الاكتئاب لم تجدِ نفعًا بالدرجة التي كان يجب أن تحدث.

تعليق منظمة الصحة العالمية على الاكتئاب

إذا كنت مصابًا بالاكتئاب، فلا تبتئس؛ فإنك لست المريض الأوحد! فقد صرحت منظمة الصحة العالمية بأنه بحلول عام ٢٠٣٠ سيكون الاكتئاب هو المرض الأوسع انتشارًا على مستوى العالم. وعلى الرغم من هذا الانتشار، يُعرف الاكتئاب باسم "القاتل الصامت"؛ لأن الخجل الذي يشعر به مرضى الاكتئاب كثيرًا ما يمنعهم من تلقي المساعدة اللازمة، لكن الأمور تغيرت؛ حيث أفادت المنظمة كذلك بأنه لم يعد الاكتئاب يُرى باعتباره "أنانية وتدللًا"؛ ويتعين على المصابين به "بذل قصارى جهدهم" للتخلص من هذا السلوك، بل صار يُرى باعتباره خطرًا حقيقيًّا يهدد الصحة النفسية، والعقلية، والجسمانية؛ وهو ما يعيه تمامًا من عانوا الاكتئاب مثلي.

كيف يمكن لهذا الكتاب تقديم المساعدة؟

إن هدفي من هذا الكتاب هو أخذك في رحلة لاكتشاف ذاتك، وفهم أن هذا

سيساعدك على التغلب على الاكتئاب بسرعة، وسأفسر لك كذلك سبب المرض به، كما سأرشدك، من خلال خطوات عشر، إلى سبيل الخروج من شرك الاكتئاب. وقد ساعدتني هذه الرؤى على فهم ماهية اكتئابي؛ فاكتشفت، بمجرد أن فهمت سبب عدم قدرتي على الفكاك من شَرَكه، أن خروجي من هذا الثقب الأسود صار أسهل كثيرًا، كما منعتني من الانتكاس مرة أخرى، وجعلتني أدرك أنه لا جدوى من السعي وراء التعافي المؤقت من الاكتئاب، لكنني كنت ممتنة جدًّا عندما تعافيت؛ فقبل أن أمارس أساليب الوعي التام، كنت أخشى دائمًا عودة الاكتئاب مرة أخرى، لكنني لم أعد كذلك الآن؛ حيث تغير كل شيء ولم أعد أصاب بنوبات اكتئاب؛ فعلمت أنه يمكن التعافي منه إلى الأبد. ومع ذلك، لم يكن الأمر سهلًا؛ فقد كان عليَّ بذل الكثير من "الجهد"؛ أقصد بذلك إصراري على التعافي، وأخذه على محمل الجد، وتناول أطعمة صحية، والتحلي بالمثابرة بشكل أكبر، ومزاولة التمرينات، وممارسة أساليب التأمل؛ فكنت كأنني أذهب إلى صالة الألعاب الرياضية لأتمرن. وقد عرفت النتيجة التي أصبو إليها، لكنني عرفت أيضًا أن عليَّ أن أكرس وقتًا من أجل الوصول إلى ذلك؛ وهذا هو ما كنت أقصده عندما تحدثت عن بذل الجهد. ولعل التمرينات الواردة في هذا الكتاب التي أمارسها باستمرار، خاصة تمرينات التأمل، هي التي تساعدني على أن أكون رابطة الجأش، ومتزنة، وسعيدة؛ فلم أعد أخشى عودة الاكتئاب مرة أخرى.

يسير هذا الكتاب في مسار خطي؛ حيث يبدأ بتعريفك بكيفية التوقف

عن محاربة الاكتئاب عن طريق تقبل المرض، ثم كيفية تخلصك من المشاعر الدفينة في أعماقك، وسيمد إليك يد العون ليريك كيف السبيل إلى التخلص منها، والتحلي بالثقة بالنفس، كما سيرشدك إلى مقابلة ذاتك المخفية؛ أو الطفل القابع في داخلك؛ ومن ثم، سأوضح لك كيف يمكن لذاتك البالغة المحبة في داخلك أن تتواصل مع ذلك الطفل. وكذلك سيساعدك شفاؤك من الشعور السام بالخجل على إعادة تجميع الأجزاء المبعثرة لذاتك المهشمة، وستشعر بأنك تتحلى بقوة جديدة عندما تتولى مسئولية الاعتناء بصحتك النفسية واكتشاف ذاتك الحقيقية، بلا اكتئاب. وبمجرد أن يستكين عقلك، ستشعر بالسلام النفسي، وبمجرد أن تتعلم المزيد عن "طرق العلاج الجسدي"، ستعي مدى أثر الاكتئاب في جسمك، وستتبين لك طرق عملية تجعلك تشعر بتحسن أسرع. وفي الأخير، ستكتشف كيف يمكنك تحقيق شعور دائم بالسعادة.

الجزء الأول

شد الرحال

الفصل ١

كل ما يخص الاكتئاب

ما معنى "مكتئب" بالنسبة لمن يعانيه؟

لقد تلقيت خطابات عديدة من مرضى بالاكتئاب، واكتشفت أن معرفتي بأنني لا أعانيه وحدي قد ساعدتني إلى حد كبير على التعافي. وإليك بعضًا مما تلقيت، الذي قد تجد فيه فائدة، مع العلم أنني قد غيرت الأسماء.

وصل بي الاكتئاب إلى حد الشعور بأنني ... عديم الحياة؛ وأظن أن ذلك هو التعبير الأفضل لوصف شعوري. فلم تعد لديَّ طاقة، وصرت أشعر بأنني خَدِر طوال الوقت؛ كأنني في حلم لا ينتهي. كم أكره أن أكون هكذا! أشعر بالكثير من الألم (ألم غير جسدي، أو بالأحرى، ليس دومًا) لمجرد التفكير فقط، وهو كل ما أفعل. نعم، التفكير في الماضي ... لا أستمتع بالحياة، ولم أستمتع بها يومًا. إن السعادة بالنسبة إليَّ شيء غامض لا أفهمه؛ وهي شيء غريب كذلك. وقد أصبحت أشعر بأنني جسد بلا روح, ولم تعد لديَّ أية مشاعر بعد الآن. والشعور الوحيد الذي أشعر به هو الألم. ولا سبيل للخروج مما أنا فيه. مايك

أشعر بأنني الشخص الأكثر كرهًا في العالم في هذه اللحظة، وثقتي بنفسي متدنية طوال الوقت، وكثيرًا ما أشعر بأنني لو غبت، مَا انزعج لغيابي أحد. وتكاد دموعي لا تجف، حتى إنني أوشكت أن أنفجر في البكاء عندما كنت في المتجر أتسوق لشراء مستلزماتي الأسبوعية، فأنا شخص عصبي

جدًّا، يفتقر إلى الثقة بالنفس. وآمل أن يكون هناك نور في نهاية هذا النفق المظلم. وكم أكره الشعور بأن كل زملائي في العمل يكرهونني! حتى إنني أفكر في البحث عن وظيفة أخرى؛ فلا أكون مضطرًّا إلى الذهاب إلى عملي ومواجهة أي منهم. شارون

أشعر بأنني محطم نفسيًّا! وأشعر بأنني حبيس فقاعة هوائية، وينتابني شعور غامر بالوحدة، والحزن، وبعدم الرغبة في مقابلة أحد. وعندما أكون مع عائلتي، أكون مضطرًّا إلى التصرف بشكل طبيعي قدر الإمكان؛ لأنني لا أريد أن أقلقهم بشأني. فأضطر إلى مغادرة الغرفة والنحيب خارجها كي لا يقلقوا. ريتشارد

عانيت التقلبات المزاجية الحادة طيلة حياتي، ولكنها الآن تسيطر عليَّ. ففي أحد الأيام أكون في أفضل حالاتي المزاجية على الإطلاق، وأرغب في فعل أمور طائشة كالعمل خارج البلاد، وفي اليوم التالي تكون حالتي النفسية محطمة، وأفكر في الانتحار، كما أنني أوسع الفجوة بيني وبين عائلتي، ولكن دون قصد. ووصل الأمر إلى درجة خوف والدتي من التحدث إليَّ؛ لأنها لا تعرف كيف ستكون ردة فعلي: هل سأكون لطيفًا أم سأفقد صوابي كلية. دِيبراه

أتهيَّب الحديث إلى الطبيب؛ فكيف لي أن أخبره بأنني لا أعرف ما خطبي؟ أشعر بالحرج من هذا. وتوجد الكثير من الحواجز الهائلة بيني وبين الجميع. ويظن من حولي أنني شخص محبوب ومرح، وهذا لأن الابتسامة يمكن أن تخفي وراءها الكثير. فيكي

ما الاكتئاب؟

وفقًا لموسوعة ويكيبيديا الإلكترونية، يُعرف الاكتئاب بأنه "تدني الحالة المزاجية"، على مهلك لحظةً! هل عانى أي من العاملين بموسوعة ويكيبيديا الاكتئاب يومًا؟ من الواضح أنه لا!

يمكن وصف الاكتئاب بأنه تدني الحالة المزاجية، وذلك فقط في أفضل صوره، ولكنني سأصف معنى الاكتئاب بالنسبة إليَّ؛ وهو التوصيف الذي قد يلقى صدى لديك أنت أيضًا. الاكتئاب كما عرفته هو مرض يستنزف حياتك ويقضي عليها؛ فقد بدأ يمزق آمالي وأحلامي إربًا، ويدمر قدرتي على الحفاظ على العلاقات الطيبة بالآخرين، ويبث الشعور بالعجز واليأس في أعماق نفسي. وقد تجلى في حياتي في هيئة غيمة ضخمة مظلمة جثمت على صدري لتعبث به، وتقلبه رأسًا على عقب، إلى أن غمرت كل أجزاء تكويني؛ فلم أعد أرى أبعد من أنفي، ثم قذف بي في بئر معتمة بلا قاع، يعجز الضوء عن التسلل إليها، ولا ملاذ منها؛ فجردني من ثقتي بنفسي، ومن أي حافز للتغير، كما ظل يخبرني بشتى الطرق كم كنت عديمة الفائدة في الماضي، وأنه لا أمل لي في المستقبل.

وما إن وصلت قاع البئر، حتى أخبرني الاكتئاب بأنني لا أستحق شيئًا، وظل يحفز كره الذات في داخلي إلى درجة أنني كنت أسيء التصرف؛ كي أتغلب على الشعور بالألم النفسي. ففي حالتي أنا, صرت مدمنة للعمل، ولكن هناك الكثير من التصرفات السيئة التي قد ينجرف إليها آخرون، مثل: تعاطي المخدرات، والتدخين، وشرب الكحوليات، وتبذير الأموال التي لا

يملكونها أصلًا، وإيذاء الذات، والمخاطرة بالدخول في علاقات محرمة، وفرط تناول السكريات والأطعمة السريعة، وارتكاب أعمال العنف، والاعتداء اللفظي، وإهمال الذات.

دائرة الاكتئاب وإيذاء الذات

الاكتئاب - كره الذات - إيذاء الذات - المزيد من الاكتئاب - المزيد من كره الذات - المزيد من إيذاء الذات - المزيد من الاكتئاب.

كلما كرهنا أنفسنا لشعورنا بالاكتئاب، أسأنا التصرف في محاولة التغلب على الشعور بالألم بالانخراط في سلوك يعيد شعورنا بالمزيد من الاكتئاب، ويسبب لنا الشعور بالمزيد من الألم؛ فتنتج دائرة مفرغة لا تنتهي.

لِمَ نحن مكتئبون؟

طوال الأعوام السبعين الماضية، ساد هوس "الأمراض النفسية" في أوساط علم النفس، وأُنفِقَت مليارات، بل تريليونات الجنيهات على محاولات اكتشاف السبب في معاناة هذه الأعداد الكبيرة من هذا "الاضطراب"، ومعرفة السبب في ارتفاع معدلات الإصابة بـ"الأمراض النفسية" بشكل هائل، وقد تم تقسيم الاكتئاب إلى "أمراض" جديدة فرعية مثل الاكتئاب السوداوي، والاكتئاب ثنائي القطب، واضطراب الاكتئاب الجزئي، والاكتئاب الرئيسي، واكتئاب ما بعد الولادة، والاضطراب العاطفي الموسمي، وهناك على الأقل ١٤ "مرضًا نفسيًّا" لكل منها برنامج علاجي طبي من "العلاج الفعال" المناسب

له. والحقيقة أنه على الرغم من كل الأموال التي أُنفِقَت على الأبحاث، لا يمكن لأية جهة طبية الإجابة بثقة عن السؤال الجوهري، وهو: ما السبب في اكتئاب الكثيرين منا؟

إليك إجابتي باعتباري مريضة سابقة بالاكتئاب: الاكتئاب هو طريقة النفس البشرية للتعامل مع المواقف التي نجدها صعبة، أو من المستحيل التعامل معها، وهو شعور يغلب علينا عندما تغيب أحلامنا عن نواظرنا، أو عندما لا نجد مفرًّا من موقف صعب. ونُصاب به عندما نتبرأ من ذواتنا الحقيقية، الأصلية، أو عندما نعجز عن دعم أنفسنا واستخدام قدراتنا الطبيعية في المضي قدمًا، كما يستوطن في داخلنا عندما نفقد الإيمان بأنفسنا، وهو كالمخدر الذي يجعلنا نفقد الإحساس بالألم، ولكنه في الوقت نفسه يجعلنا نفقد الإحساس بالسعادة.

الهجوم المزدوج

يؤثر الاكتئاب فينا بطريقتين محوريتين: الأولى، أنه يكبت الانفعالات، والثانية، أنه يجعلنا نبالغ في التفكير بشكل مرضي. والآن، دعنا نتناول كلًّا منهما عن كثب بالترتيب.

عدم التعبير عن الانفعالات بشكل صحي

تشير كلمة de-pressed بالإنجليزية، أي مكتئب، إلى شيء يتم كبته؛ وعلى المنوال نفسه، فإننا نكتئب نتيجة كبت انفعالاتنا، ولا نسمح لها بالظهور، ولا نطلق لها العنان. ونشعر بمجموعة من الانفعالات طوال الوقت، ولعل طريقة تناولنا لهذه الانفعالات هي التي تحدد مستوى صحتنا الانفعالية،

فإذا شعرنا بالغضب، ولم ننفس عن هذه المشاعر بطريقة صحية، فإما أننا سوف نسيء التعبير عنها بطريقة قد تضرنا، أو أننا سنتجاهل هذه المشاعر و"نكبتها". وكذلك إذا شعرنا بالحزن ولم نطلق العنان لهذه المشاعر لتنفرج، فسنحبس دموعنا إلى أن "نكبتها" أيضًا.

المبالغة في التفكير

المبالغة في التفكير هي الأمر الثاني الذي يجعلنا نشعر بالاكتئاب، ولكن ما المبالغة في التفكير؟ يعبر اصطلاح آخر عن المفهوم نفسه، وهو الاجترار؛ ويعني الرغبة في استحضار الأحداث مرارًا وتكرارًا، كأسطوانة معطلة تستمر في تكرار المقطع نفسه؛ ويتمثل في إعادة التفكير في مشكلة ما
أو أخطاء في الماضي بطريقة غير سوية. وقد اكتشفت الأبحاث أن هذه العادة تجعلنا نركز على الأحداث السلبية التي مررنا بها في الماضي، ونفسر المواقف في حياتنا الحالية على نحو أكثر سلبية؛ ومن ثم يستحوذ علينا التفكير في مشكلاتنا، حتى إننا نعجز عن تجاوز الأفكار السلبية.

إننا نمر جميعًا بعثرات في حياتنا، والطريقة التي نواجهها بها تعلمناها في الصغر؛ فعندما تسير حياتنا على ما يرام، فإننا لا نتساءل عن الطريقة التي سارت بها الأمور على هذا النحو الإيجابي، ولكن عندما نمر بمحنة، إذا لم يكن لدينا إحساس فطري بتقبل تقلبات الحياة، وتجاهلنا بشكل افتراضي استجابتنا الطبيعية، قد نقع بسهولة في حالة من الاكتئاب. فنحن لم نولد مكتئبين (إلا إذا كانت الأم مدمنة للكحول أو المخدرات، وهو ما يستدعي المرور بفترة مطولة من أعراض الانسحاب، وهو ما لم يحدث لمعظمنا)؛

لذلك لا بد من أن يحدث شيء كي نصاب بالاكتئاب، ويتمثل جزء من علاج هذا الاكتئاب في معرفة ما حدث، حتى نستطيع تغييره.

نحن الذين نسهم في استمرار شعورنا بالاكتئاب

لعل الأمر الغريب فيما يتعلق بالاكتئاب أننا إن تركناه يأخذ مساره الطبيعي، فقد نُشفى منه في فترة وجيزة؛ فالاكتئاب حالة مؤقتة. وإذا تركنا حس المرونة الفطري يقود مسيرتنا خلال دورة المرض، فقد نخرج من دائرة الاكتئاب ونتعافى. وبشكل عام، نحن لا نتقبل اعتبار الاكتئاب جزءًا من مسار الحياة الطبيعي، ودائمًا ما نحاول تجاوزه، ولكننا في أثناء هذه المحاولة، نجعل الأمر يتضخم أكثر مما ينبغي.

والاكتئاب غير مقبول اجتماعيًّا، ومؤلم؛ لذلك نسلك نحن طرقًا عدة لمحاولة تجنب الإصابة به، ونحاول الهرب منه عن طريق أن "نمضي قدمًا" في حياتنا؛ وهو ما يعرف بالاستمرار على الرغم من كوننا "خائري القوى"؛ حيث نحاول إرغام أنفسنا على المضي على الرغم من أننا لا نملك الطاقة الكافية لذلك. ولأننا نعجز عن إبداء انفعالاتنا، يكون علينا استخدام الدعائم لمساعدتنا على الاستمرار والمضي؛ فنلجأ إلى "تخدير" مشاعرنا بطرق مدمرة عدة، منها تناول الأطعمة الغنية بالسكر أو الدهون، أو معاقرة الكحول، أو تدخين السجائر، أو إدمان العمل، أو إدمان التسوق، أو الدخول في علاقات محرمة، أو إدمان ممارسة التمرينات الرياضية، أو تعاطي المخدرات، أو أي شيء آخر من شأنه مساعدتنا على المضي في حياتنا بدرجة ما. ومن السهل إيجاد طرق لإخفاء انفعالاتنا، وإذا فعلنا هذا مدة طويلة

بالقدر الكافي، فسيصبح الاكتئاب أمرًا "طبيعيًّا".

وبمجرد أن ننغمس في هذه السوداوية بشكل يومي، سيكون من المستحيل أن نجد مخرجًا منها، وبدلًا من تخطي مرحلة الاكتئاب، سنجده بشكل ما يسيطر ويتغلب علينا.

تناول الاكتئاب بطريقة مختلفة: كيف يمكنه مساعدتنا؟

عندما تسوء الأمور كلها، قد يبدو لنا الاكتئاب كالغطاء المريح؛ فإننا على الأقل نعرفه، ونعرف أننا عندما نكون فريسة لهجومه الضاري، نفقد الإيمان بأنفسنا. وإذا عانيت الاكتئاب مدة طويلة، فقد يصبح "وضعًا افتراضيًّا"؛ ومن ثم، قد يصبح من المريح العودة إليه مجددًا، والعودة إلى هذا الركن المنزوي من اليأس، والعجز، عندما تبدو الحياة قاسية للغاية ومتقلبة. وعندما كنت أنا في هذه الحالة، كنت متفهمة المأزق الذي أوقعت نفسي فيه عندما فقدت الأمل في أن تنكشف عني الغمة، وسقطت مجددًا في بئر الاكتئاب. لكن كان لهذا فوائده أيضًا ... فقد ظننت أن العدو الذي تعرفه خير من الحليف الذي لا تعرفه! ولأن "اليأس" إحدى ركائز الاكتئاب, شعرت أيضًا بأنني يائسة من التعافي منه على الإطلاق؛ وهو ما جعلني حبيسة دائرة الاكتئاب.

لكن ماذا لو كان بمقدور الاكتئاب الذي تعانيه أن يساعدك فعلًا؟ فمثلما ينبهك الألم الجسدي الذي تشعر به إلى إصابتك التي تحتاج إلى العلاج، يمكن للاكتئاب أن ينبهك إلى ضرورة إجراء بعض التغييرات الحياتية. فإذا شعرت بأن ركبتك تؤلمك، فقد يعني هذا أنك تحتاج إلى التوقف مؤقتًا عن

ممارسة تمرين الجري والاستراحة حتى تشعر بتحسن، وبالمثل، قد يعني مرضك بالاكتئاب أن هناك خللًا ما في جانب من جوانب حياتك، أو أنك تحتاج إلى التراجع عن فعل شيء ما وإعادة النظر فيما يحتاج إلى المعالجة. ولكن، ما المميزات المهمة التي قد يمنحك إياها الاكتئاب؟

بالطبع قد يحصرك الاكتئاب في ركن منزوٍ، لكنك قد تجد في ذلك الركن الوقت والمساحة للاختلاء بنفسك، كما قد يبعدك عن المواقف العصيبة أو عديمة النفع، ويوفر لك مكانًا خاصًّا لالتقاط أنفاسك فيه. وتمنحك فترة التوقف المؤقتة هذه فرصة لتكوين وجهة نظر جديدة عن الحياة، وربما يمنعك من اتخاذ قرارات متسرعة أيضًا، أو يمنحك الوقت لإعادة تقييم علاقاتك بالآخرين.

بالتأكيد، بالنسبة إليَّ، نقلني علاج الاكتئاب إلى حالة جديدة؛ فبالطبع شعرت بعد التعافي بأنني أفضل حالًا؛ لأنني شُفيت من أعراض الاكتئاب، ولكن التجربة ذاتها قد غيرتني؛ فقد نبهني الاكتئاب إلى أن هناك خطبًا جللًا عليَّ إصلاحه، والعمل عليه، ثم تغييره. كما استطعت الخروج من القالب الذي فُرِضَ عليَّ؛ فاكتشفت ذاتي الحقيقية؛ وهو ما أضفى معنى على حياتي. ومن بئر الاكتئاب، تمكنت من إيجاد ذلك المكان الدفين في أعماقي، الذي مكنني من زيادة قدرتي على الإبداع، وزاد من عزيمتي لتحقيق أهدافي، وأدركت أنني لم أكن فاشلة، لكنني كنت مثقلة الكاهل بالكثير من الأعباء والمسئوليات؛ فأتى شيء في داخلي؛ ليقول لي: "هذا يكفي!".

وكان الاكتئاب يعتني بي، بينما تسنى لي استكشاف الأسباب وراء محاولتي

مصارعة العالم من حولي؛ فقد كان بإمكاني غض الطرف عن كل هذه البلبلة، وصعود السلم المهني، لكن ساعدني الاكتئاب على التأني وعدم التسرع. كما علمني الاهتمام بالأشياء المهمة في الحياة؛ من العلاقات الطيبة، وحب الذات، والاستمتاع باللحظة، والشعور بالتعاطف مع الآخرين. كذلك أصبحت أكثر أمانةً وصدقًا، خاصةً مع نفسي؛ فقد كان عليَّ التحلي بالشجاعة لمواجهة بعض من هذه الحقائق الحياتية؛ مثل مدى رغبتي في فرض السيطرة على من حولي (وهو ربما الجزء الأصعب في الرحلة كلها)، وأيضًا مدى اعتمادي على الآخرين؛ لمنحي الإحساس بأنني ذات قيمة، ويا له من وضع مؤلم!

ولو لم تكن لديَّ الشجاعة الكافية لإيجاد طريقتي الخاصة للتعافي من الاكتئاب، ولو كنت سلكت الطريق الطبي بدلًا من ذلك، لكنت صدقت أنني كنت ببساطة أعاني خللًا في توازن كيمياء مخي؛ وهو أمر كان من شأنه أن يُلحق الأذى والضرر بي؛ فكنت أعلم أن تناول الحبوب ليس الحل. وأخيرًا، لم تكن الفرصة لتسنح لي أبدًا لفهم وعلاج المشكلات بالغة التأثير في حياتنا، أو تفجير طاقاتي الكامنة، أو الشعور بتقدير العالم من حولي، كما أفعل الآن.

الفصل ٢

كيف يمكن لهذا الكتاب المساعدة على التعافي من الاكتئاب بسرعة؟

ظل علماء النفس والأطباء النفسيون على مدار ١٥٠ عامًا يخبروننا بأن علاج الاكتئاب يكون بمعرفة ما خطبك؛ وهي النظرية التي اتبعناها دون تفكير حتى بداية القرن الحادي والعشرين، عندما جادل البعض قائلًا، بدلًا من ذلك، لماذا لا نسعى نحو السعادة عمدًا؟ وخلال مدة قصيرة، تم ضخ الكثير من الأموال لإجراء الأبحاث؛ فظهر علم النفس الإيجابي. وذهب أنصار علم النفس الإيجابي إلى أنه لا يمكنك رفع مستويات سعادتك فحسب، بل يمكنك رفع مستوى استمرارية هذه السعادة أيضًا، كما قالوا إن بإمكانك توسيع نطاق انفعالاتك الإيجابية بدرجة تسمح لها بالتغلب على سمات الاكتئاب.

وقد تنامت هذه الرؤية الجديدة المتعلقة بالانفعالات الإنسانية أسرع من أي فرع آخر من فروع علم النفس؛ ويعود هذا إلى سببين: أولهما أننا جميعًا نرغب في أن نكون سعداء، وثانيهما أن علم النفس الإيجابي قد أثبت فاعليته؛ فعلم النفس الإيجابي يرشدنا إلى الطريق الصحيح، ويساعدنا على الشعور بالتحسن عن طريق بث الأمل في داخلنا بأننا يمكننا أن نشعر بتحسن، لكن مبادئ هذه المنهجية ليست بالجديدة؛ فكثيرًا ما نادى المرشدون الروحانيون بمعتقداتها وقيمها آلاف السنوات، وشددوا على أهمية العلاقات الطيبة، وإيجاد المعنى والهدف في الحياة اليومية، وتعزيز الشعور

بالتعاطف والامتنان، والإسهام في المصلحة العامة، والاستمتاع باللحظة التي نعيشها، والتحلي بإحساس الإنجاز، وإعادة النظر في الأحداث العصيبة ورؤيتها باعتبارها فرصًا يمكن استغلالها للنمو.

كلمة تحذيرية: لا يعتبر علم النفس الإيجابي علاجًا مبسطًا وفوريًّا لجميع الأمراض، ولا يمكننا أن نخلط بينه وبين "التفكير الإيجابي"، الذي يعني محاولة رؤية كل شيء بمنظور تفاؤلي. أما علم النفس الإيجابي فيعني الاستشفاء الذاتي بدلًا من مجرد أن يخبرنا شخص آخر بما خطبنا، ويشبه العمل بهذه المنهجية خوض رحلة عبر نهر أكثر منه برنامجًا علاجيًّا تقليديًّا مع متخصص نفسي؛ وهو طريقة لاستغلال وعيك لإحداث تغيير في اللحظة الحالية. وإذا كنت تعاني الاكتئاب فترة طويلة، فإنه يقدم إليك وسائل لمساعدتك على الشعور بالتحسن أسرع، حتى إن لم تستطع التواصل مع ذاتك الداخلية، أو إن تخدرت مشاعرك، وأصبحت غير قادر على تحديد ماهيتها، أو كنت لا تعرف ما خطبك. وحتى إذا شعرت بأن حالتك ميئوس منها، وأنه لا سبيل لمساعدتك، وأنك لن تتحسن أبدًا، فإنك يقينًا ستشعر بتحسن.

جوهر علم النفس الإيجابي:
الوعي التام والتقبل

إننا نعيش أوقاتًا مثيرة؛ حيث تجمع التقنيات الحديثة لفحص المخ الأدلة التي تظهر أنه يمكن للممارسة المستديمة لتمرينات التأمل والوعي التام أن تؤدي في الواقع إلى إحداث تغييرات مادية في بنية المخ التي يصاحبها

الشعور بالسعادة، والسلام، والطمأنينة؛ ومن ثم، يؤكد العلم نجاح علم النفس الإيجابي؛ لذلك فإننا نركز في هذا الكتاب على المكونين الجوهريين لعلم النفس الإيجابي، وهما: الوعي التام، والتقبل.

الوعي التام

يُقصد بالوعي التام الإدراك الذي ينتج عن الانتباه عمدًا إلى اللحظة الحالية. ويمكننا من خلال وضع منهجية واعية فيما يتعلق بالاكتئاب اكتشاف كيفية الاستمتاع بالحاضر بدلًا من الاستغراق في التفكير في الماضي، أو القلق بشأن المستقبل. والوعي التام هو اصطلاح قديم مستوحى من ممارسات التأمل التي تعود ربما إلى أكثر من ٢٦٠٠ عام مضت، ويمكن تعريفه بأنه "حالة نفسية من الوعي دون إصدار أحكام"؛ وهو مزيج من التأني، وعمل نشاط واحد فحسب في اللحظة الواحدة، والتمتع بالإدراك التام للتجربة الداخلية والنشاط الخارجي. ويوفر الوعي التام ترياقًا فعالًا لعلاج التوتر الناتج عن ضغوطات الوقت، والتوقعات المفروضة على الذات، وتحميل النفس فوق طاقتها، والتشتت، والعصبية، والقلق. ويعتبر حالة ذهنية، لا سمة سلوكية، وعلى الرغم من أنه يمكن تعزيزه عن طريق ممارسات أو أنشطة معينة، مثل التاي تشي الصيني، فإن هذه الممارسات لا تضاهيه، ولا هي مرادف له.

ويساعدنا الوعي التام على الكشف عن إحساس جديد بالثقة بالنفس والاعتزاز بالذات. وبالممارسة المنتظمة نصبح واعين بانفعالاتنا، وبتأثيرها فينا، وأسبابها، وكونها مؤقتة، ونصبح كذلك واعين بطرق تفكيرنا الخاصة، كما نصبح واعين بكيفية تأثير أفكار معينة في انفعالاتنا، ونتعلم كيف يمكننا

أن نأخذ خطوة إلى الوراء، وتقييم النتائج، ثم الاستجابة بوعي كامل. ونصبح شهودًا على أفكارنا وتجاربنا كما هي دون تحيز. وكلما مارسنا تقنية الوعي التام، صرنا قادرين على التغلب على الحكم المستمر على الذات، والمبالغة في ردة الفعل تجاه التجارب الداخلية والخارجية التي تنساب داخل عقولنا باستمرار. وفي النهاية، يتولد لدينا تركيز مستديم، ونستطيع اكتشاف منظور جديد للأشياء، وكسب رؤية أوضح، وإطلاق العنان لطرق مبتكرة لحل المشكلات.

ويمكننا تعزيز الوعي التام عن طريق ممارسة تمرينات "تأمل الوعي التام"؛ وهو ممارسة تنظيم ذاتي تركز على تدريب الانتباه والوعي على وضع العقل تحت المزيد من السيطرة الإرادية؛ ومن ثم، يؤدي إلى التمتع بالصحة النفسية، والهدوء، والصفاء الذهني، والتركيز بشكل عام. وقد أوضحت الدراسات التي أجريت في جامعة أوكسفورد أن تأمل الوعي التام لا يساعد على تخفيف أعراض الاكتئاب بسرعة فحسب، بل إنه أيضًا يمنع عودة إصابة الفرد بالاكتئاب بنسبة هائلة تُقدر بـ٥٠٪.

وقد تبنى وادي السيليكون تقنية الوعي التام، وكذلك الكثير من الشركات الأخرى، كما أشاد "ستيف جوبز" بمساعدة هذه التقنية له على صرف عوامل التشتت عندما كان يحتاج إلى التركيز على تأسيس شركة أبل. وتوفر أيضًا مؤسسة جوجل تمرين الوعي التام لموظفيها منذ سنوات عديدة، كما لديها برنامج يُدعى "ابحث داخل ذاتك" أوSearch Inside Yourself ؛ لمساعدة أبرز موظفيها من المبدعين على الاسترخاء والهدوء. ويهدف هذا

البرنامج إلى مساعدة الموظفين على بناء حس البهجة في داخلهم في أثناء عملهم؛ فيا له من أمر رائع! وبالطبع، لا عجب من ضم قائمة الانتظار الخاصة بهذه الدورة خمسمائة موظف!

الوعي التام والاكتئاب

هناك سبب منطقي للغاية وراء قدرة الوعي التام على المساعدة على انتشالنا من بئر الاكتئاب؛ فعندما نشعر بالاكتئاب، تدفعنا فطرتنا إلى تجاهله أو إلى "التفكير" في طريقة للخروج منه. وفي أثناء محاولة التفكير في هذا، ينتهي بنا المطاف باسترجاع أحداث الماضي مرارًا وتكرارًا،
أو القلق بشأن المستقبل، وكل هذا هو محاولة لتخليصنا من المشاعر المؤلمة التي تنتابنا الآن. وطبعًا، لا تنجح أي من هذه الوسائل؛ لذا ينتهي بنا الأمر شاعرين بأننا أكثر انغماسًا في اكتئابنا، فنبدأ بجلد ذاتنا لفشلنا في إيجاد حل للخروج من هذا الاكتئاب. وبينما يحتدم الحوار الذي يدور في داخلنا، ننشغل بالمعركة الدائرة في رؤوسنا، ونفقد تواصلنا مع الواقع، والبشر من حولنا، ويد العون التي قد تأخذ بأيدينا؛ فنبدأ الشعور باليأس. وبناءً عليه، يسيطر علينا الشعور بالاكتئاب، ولا نجد مخرجًا منه، ويبدأ الإحباط في التسلل إلى أعماقنا.

وبإمكان تقنية الوعي التام كسر هذه الدائرة المفرغة عن طريق مساعدتنا على استخدام منهجية جديدة كلية، وهي طريقة لمساعدتنا على إيقاف استحواذ القلق بشأن الماضي والمستقبل على عقولنا. ولعل القيمة الحقيقية التي تقدمها إلينا هذه التقنية هي منحنا القدرة على التراجع عن

اتخاذ ردة فعل معينة في موقف محدد؛ وهو ما يحدث عادة بشكل تلقائي أو لا إرادي؛ ومن ثم يكون بإمكاننا عمل شيء مختلف وتغيير مسار الأحداث. وقد أوضحت الدراسات أنه بممارسة الوعي التام بشكل منتظم، من الممكن لك التحكم نوعًا ما في عقلك الذي يعج بالأفكار، والتوقف عن التركيز على أحداث الماضي التي تستدعي الشعور بالندم، والتوقف عن القلق بشأن المستقبل.

العلاج المعرفي القائم على الوعي التام

إن العلاج المعرفي القائم على الوعي التام، أو (MBCT)، هو منهجية علاجية نفسية تم وضعها في الآونة الأخيرة لمساعدة مرضى الاكتئاب خصوصًا، وذلك عن طريق استخدام أساليب علاجية تقليدية، بدمجها مع تقنيات الوعي التام، والتأمل، والتقبل، كما يتضمن الجزء المعرفي منه البحث في معرفة أسباب اكتئابنا، والإسهام في تثقيفنا. وتقول النظرية التي يستند إليها هذا الأسلوب العلاجي إنه عندما يصاب بالقلق من لهم تاريخ سابق للإصابة بالاكتئاب، فإنهم يعودون إلى العمليات التلقائية التي من شأنها استثارة نوبة اكتئاب؛ لذا يهدف العلاج المعرفي القائم على الوعي التام إلى الوقوف حائلًا بين المريض وبين هذه العمليات التلقائية التي تدفعنا إلى الوراء باتجاه السلوك "الافتراضي" الذي تعلمه المريض. وبعد ذلك، يعلمنا تقليل التركيز على الاستجابة للمثيرات والمحفزات الواردة، وبدلًا من ذلك، علينا تقبلها ومراقبتها دون إصدار الأحكام عليها. أما الجزء الخاص بالوعي التام، فإنه يسمح لنا بملاحظة العمليات التلقائية التي تحدث، وتغيير طرق

استجابتنا؛ كي تكون مدروسة بشكل أكبر.

وهذا ينطبق عليَّ وعلى آلاف غيري ممن لجأوا إلى الأساليب التقليدية، مثل: جلسات العلاج الجماعية، أو تناول مضادات الاكتئاب، واكتشفوا أن هذه الأساليب لم تجدِ نفعًا. ومع أنه يمكن لأساليب أخرى أن تنجح، فإن فاعليتها لا تتحقق بالسرعة الكافية في كل الأحوال، كما لا يدوم تأثيرها. وقبل أن أستخدم تقنية الوعي التام، وجدت أنه لو لم يكن لديَّ شخص أهاتفه متى انتابتني الأفكار والمشاعر السلبية، ما استطعت التصرف بشكل طبيعي، فإن فكرة مهاتفة شخص باستمرار لم تكن منطقية مطلقًا؛ ومن ثم، كنت أعود تلقائيًّا إلى وضعي "الافتراضي" عندما تتأزم الأمور. وبمجرد أن بدأت ممارسة الوعي التام، تغير مسار الأمور؛ فصرت الآن أعرف أنني أتمتع بنظام دعم جوهري متين في داخلي يمكنني اللجوء إليه في أي وقت أريد! وهو ما يعتبر، بالنسبة إلى مريض عانى الاكتئاب مدة طويلة، أمرًا عظيم الفائدة؛ لأنني أشعر بالثقة، للمرة الأولى، بقدرتي على معايشة أية انفعالات أشعر بها وتقبلها؛ ولعل هذه المعرفة وحدها كافية في بعض الأيام لجعلي أشعر بالسعادة المفرطة؛ وهذا أمر محفز فعلًا!

والبديل لمعالجة الأحداث السلبية أو تضخيمها هو أن أتشاغل عنها، وذلك بعمل شيء مختلف لمحاولة الهرب منها. ولعل المشكلة في هذا، وفقًا للدراسات التي أجريت عن هذا الموضوع، هي كلما تجنبنا الأفكار والأحداث السلبية، وحاولنا الهرب منها بشكل أكبر، سيطرت وهيمنت على تفكيرنا أكثر.

ويوصف العلاج المعرفي القائم على الوعي التام بأنه "الموجة الثالثة" من العلاجات السلوكية؛ فهناك موجة خاصة بالعقل، وأخرى خاصة بالانفعالات، وها هي ذي الموجة الثالثة الخاصة بالحكمة؛ ويقصد بها إفساح المجال للأحداث، والأفكار، والانفعالات بدلًا من إبداء ردود أفعال تجاهها. والاتجاه السائد بين ممارسي العلاج المعرفي السلوكي هو استخدامهم مصطلح "تضخيم"، الذي يشير إلى وضع أفكارنا في قالب أكبر مما هي عليه فعليًّا؛ لذلك فإننا في العلاج المعرفي القائم على الوعي التام نستحضر العقل الحكيم، الذي يسمح للأفكار، والانفعالات، والأحداث بأن تبدو بحجمها الذي هي عليه في الواقع؛ وهو ما يعرقل السبيل أمام التضخيم والصراع الداخلي.

التقبل

التقبل هو الإقرار بما يجري في داخلنا، والرغبة في معايشته في اللحظة الحالية، ويمكن اختصار الطريقة البسيطة لفهم التقبل في عبارة "الإقرار بالأمر والتسليم به". ويساعدنا التقبل على الإحساس بأنفسنا بدرجة أعمق، نعجز عن الوصول إليها عندما تعج عقولنا بالأفكار السلبية، أو عندما نحاول تجاهل شعورنا باليأس. وتعرف الذات العميقة بالذات السامية، وهي ذلك الجزء الموجود في داخلنا ويضم الحكمة؛ تلك التي تستشعر وجود شيء ما خارج حدود مشاعرنا، وأفكارنا، واكتئابنا.

وليس بالضرورة أن تنال تجربة ما رضانا كي نتقبلها، لكن مقاومتها ستجعلها تبدو أكبر من حجمها الطبيعي؛ وعلى سبيل المثال، الحكم على

موقف معين بأنه "سيئ" أو "بغيض"، قد يجعله أكبر من اللازم. وهناك حكمة شهيرة تقول: ما تقاومه يستمر في ملاحقتك. وتشبه المقاومة محاولة دفع صخرة ثقيلة؛ فهو أمر مرهق ولا جدوى منه مطلقًا، كذلك يمكن تشبيه الفكرة بالمعادلة التالية: ألم × مقاومة = معاناة؛ وهو ما يتضمن أننا إذا أردنا تخفيف المعاناة التي نشعر بها، فعلينا تقليل حدة الألم، أو تقليل حدة المقاومة. وها هو ذا الطريق المختصر لتلك المعادلة: تحلَّ بالتقبل لتخفيف الألم!

وإليك هذا المثال، إذا ألغى شخص ما موعدًا وشعرت بالإحباط، يمكنني أن أطلق العنان لعقلي لتكوين رأي سلبي، أو أن أشتت نفسي عن ذلك بتحديد موعد لمقابلة شخص آخر فورًا؛ وهي محاولة للهرب من السلبية بـ"إصلاحها"، أو بدلًا من ذلك، يمكنني تقبل الأمر؛ وبهذا سأجعل الصراع الداخلي في نفسي يتلاشى، كما يتطاير الدخان في الهواء.

وليس معنى تقبلنا شعورًا يصعب احتماله أن نفعل ذلك إلى الأبد، أو أننا سلبيون، ولا نتخذ القرارات التي قد تكون ضرورية، بل يعني التقبل أن نكون أكثر دراية بحقيقة "ما يجري" في الحاضر؛ ذلك لأن كونك أكثر انفتاحًا وصدقًا مع حاضرك يوجِد احتمالية خروجك من دائرة الأفكار السلبية على نحو أسرع، وكذلك بتقبل الأمر، فمثلًا سيساعدك تقبل الشعور بالاكتئاب، وربما الكتابة عنه، بدلًا من محاولة صرفه بكل قوتك، على التخفيف من "وطأة" الاكتئاب، وجعله شعورًا يمكن احتماله بشكل أكبر.

ويشبه التقبل تفريغ ضغط الهواء من إطار سيارة منتفخ للغاية بالهواء؛

فتصبح القيادة أكثر سلاسة، ويقل ارتجاج السيارة؛ فيسهل التحكم في الرحلة بدرجة أكبر. وبالمثل، سيقلل التقبل من إصدار الأحكام على الذات؛ وهو ما سيرفع عنك تلقائيًّا الشعور بالخجل من أخطاء الماضي.
كذلك، يساعدنا التحلي بالقدرة على التقبل على بناء ملاذ آمن يمكننا اللجوء إليه؛ ومن ثم، نستطيع في كل مرة نمر فيها بموقف عصيب أن نتخلص من الشعور بالاكتئاب وما يصاحبها من شعور باليأس. وإن آجلًا أم عاجلًا، ستنمو في داخلك مشاعر الحب والوعي الذاتي لمنحك الحرية الشخصية.

عَيش الوقت الحاضر

يساعد كل من الوعي التام والتقبل على جذب انتباهنا وتوجيهه نحو "الوقت الحاضر"؛ حيث يمكن لمعايشة هذه اللحظة الحالية الرائعة المساعدة على تبديد مشاعر السلبية المحيطة بنا عندما نكون في خضم نوبة اكتئاب. ولعل السبب في ذلك أننا بعيش اللحظة الحالية نصبح قادرين أكثر على عيش واقع حياتنا بدلًا من اجترار أحداث الماضي والقلق بشأن المستقبل المجهول؛ وهو ما قد يساعدنا على تخفيف مشاعر الإحباط واليأس الحالية؛ وهو ما سيفسح أمامنا المجال لتقييم الوضع الحالي، وكشف النقاب عن أشخاصنا المحبة التي غمرتها مشاعر الاكتئاب ليس إلا.

وعيش اللحظة الحالية هو صميم العلاج من الاكتئاب - وبسرعة؛ وهو ما يساعدنا على التخلص من مشاعر الندم التي تتعلق بأحداث الماضي، وتهدئة عقولنا المضطربة التي تركز على المستقبل المظلم. كما يساعدنا على اكتشاف أننا جزء من شيء ما أكبر يمكننا التواصل معه، وكذلك يساعدنا على التعافي

من الشعور بالتعاسة، ويعلمنا كيفية التحلي بمنظور حياتي عميق يلازمنا حتى عندما نمر بأفضل اللحظات وأحلكها. وعندما اكتشفنا مدى سهولة معايشة اللحظة الحالية عن طريق ممارسة الوعي التام والتقبل، صارت لدينا الأدوات اللازمة ليكون كل منا إنسانًا ودودًا، ومبتهجًا، وسعيدًا، وسويًّا.

وبعيشنا اللحظة الحالية، سنتحلى أيضًا بفهم أفضل لكيفية تواصل عقولنا، ومشاعرنا، وأجسادنا بعضها ببعض. ونكتشف بطرق "العلاج الجسدي" التفاعل بين أجزائنا الثلاثة هذه، ومعرفة كيفية التسليم بصحة هذه الأنماط؛ فنتوقف عن إبداء ردود الفعل المتسرعة، ونصبح أكثر تعقلًا عند تجاوبنا مع الأشخاص أو الظروف المختلفة. وبالكشف عن الطفل الموجود في داخلنا، نتعلم كيفية فهم ما يؤلمنا. كذلك باكتشافنا قيمة الحكمة، سيبدأ التعافي من الاكتئاب.

وسيساعدنا التقبل على فهم أن الإجابة تكمن داخلنا نحن، وأننا نمتلك الطاقة اللازمة لمساعدة أنفسنا على الانتقال من مرحلة المعاناة إلى مرحلة التعافي، وكذلك الانتقال لعيش حياة حافلة وأكثر حرية.

الفصل ٣

الاستعداد للتعافي

ربما تكون قد مررت بالعديد من المحاولات الفاشلة للتغلب على الاكتئاب، وأنا كذلك طبعًا؛ فكثيرًا ما كنت أقول لنفسي: "وأخيرًا انتهى الأمر! أشعر بتحسن كبير"، لأمُرَّ بأسوأ انتكاساتي بعدها بأيام معدودة؛ فماذا جرى بحق السماء لأقع في شرك الاكتئاب مرة أخرى؟ لذلك، يتطلب الأمر تفهم طريق التعافي؛ كي تقدر على تحديد العقبات التي ستقابلك فيه.

مراحل التعافي الثلاث

وأحد الأمور التي ربما تجدها مفيدة هو معرفتك أن طريق التعافي له ثلاث مراحل؛ تنطوي المرحلة الأولى على تخفيف أسوأ أعراض الاكتئاب؛ فتشعر بالأمان أكثر مع نفسك، ومع من حولك. وتنطوي المرحلة الثانية على اكتشاف أسباب اكتئابك والتغلب عليها؛ بحيث تتلاشى مشاعر الخوف والحيرة التي تنتابك، أما المرحلة الثالثة فتنطوي على إعادة التواصل مع ذاتك الداخلية ومع الأشخاص المهمين في حياتك الذين قد تكون فقدت تواصلك معهم في "غمرة" الاكتئاب. وكذلك، ستساعدك إعادة بناء العلاقات الوطيدة على بناء جسر للعودة إلى الشعور بالتعافي، وبأن لك هدفًا في الحياة.

إيجاد الدعم

قد تحتاج إلى عون إضافي لمساعدتك على إتمام هذه المراحل، كما قد ترغب

في أثناء الاستعداد للتعافي في تحديد بعض الأشخاص ممن يمكنك التحدث إليهم، الذين لا بد من أن يوفروا لأفكارك ومشاعرك ملاذًا آمنًا؛ وسواء استعنت بمستشار، أو بمجموعة، أو بمنظمة دعم من شأنها مساندتك، فما يهم هو ألا يصدر هؤلاء أحكامًا عليك بسبب ما تقول، أو يتم انتقادك بسبب ما تشعر به. والأصدقاء بالتأكيد رائعون، لكن ربما يستحق الأمر البحث عن آخرين ممن سيتفهمون مشاعرك؛ لذلك وضعت لك قائمة بمثل هذه المصادر بعنوان كيفية الحصول على المساعدة في نهاية الكتاب.

دفتر اليوميات

تُعتبر الكتابة طريقة رائعة من شأنها المساعدة على تسريع عملية التعافي من الاكتئاب؛ فقد أوضحت الدراسات أن الكتابة تعمل كممتص الصدمات ضد المبالغة في التفكير؛ الشيء الذي نفعله جميعًا عندما نشعر بالاكتئاب؛ حيث تساعدنا الكتابة على تفريغ عقولنا من المشكلات وتدوينها على الورق. ويمنحنا هذا منظورًا أفضل ويساعدنا على إيجاد الحلول، كما يعطينا الثقة بقدرتنا على معالجة المشكلات اليومية. وعندما تعود لتلقي نظرة على ما دونته، ولو كان عن الأيام القليلة الماضية، ستجد أنك تجاوزت فترة صعبة، وهو ما سيعطيك الحافز لتستمر.

ويمكنك شراء مفكرة ذات شكل مميز حتى تستمتع بالكتابة فيها، لكن احتفظ بها في مكان آمن؛ لأنك لا تريد أن يطلع أي شخص آخر على ما كتبته، فهي شيء مسموح لك أنت وحدك فقط بالاطلاع عليه.

وأقترح عليك تسجيل رحلتك في دفتر يومياتك منذ بدايتها، مرورًا

بالخطوات العشر حتى التغلب على الاكتئاب، ولكن ستجد إحدى تقنيات الكتابة التي سأشير إليها على مدار الكتاب؛ وهي تحتاج إلى مقدمة، وشرح لها - إنها طريقة الكتابة باليد غير المهيمنة.

تقنية الكتابة باليد غير المهيمنة

إن تقنية الكتابة باليد غير المهيمنة مصممة بشكل خاص لمساعدتك على التواصل مع أجزاء في داخلك تجاهلتها لسنواتٍ؛ فعندما نكون مكتئبين، لا نكون في تناغم مع الجزء الحكيم في داخلنا، ولا الجزء الحساس أحيانًا الذي نخبئه في داخلنا، لكن هذين الجزأين مفعمان بالذكاء اللازم لتحسين حياتنا وجعلها أفضل. وكلما تقدمنا في العمر، نميل إلى تنحيتهما بعيدًا، وعلى مدار الوقت، ننحي أيضًا قدرتنا على الإبداع الضرورية للتمتع بالصحة والسعادة. وندرك جميعًا أسباب التحديات التي تواجهنا؛ والأمر يتطلب إعادة التواصل مع الجزء المختبئ في داخلنا، عندما نصارع المشكلات الحياتية، ما من شأنه مساعدتنا على الوقوف على أقدامنا مرة أخرى.

ويتم اتباع تقنية الكتابة باليد غير المهيمنة، باليد التي لا تكتب بها؛ فإذا كنت تكتب بيدك اليمنى، فإن يدك اليسرى هي اليد غير المهيمنة، وإذا كنت تكتب بيدك اليسرى، فإن يدك اليمنى هي اليد غير المهيمنة. وترتبط يدك غير المهيمنة بحدسك وانفعالاتك، بينما ترتبط يدك المهيمنة بجانبي الوعي، والتفكير خاصتك. وما إن تلتقط القلم بيدك غير المهيمنة، فإنك تكتب تلقائيًّا بوجهة نظر طفل صغير؛ فمن الصعب جعل خط الكلمات يبدو صحيحًا تمامًا، وحتى الإمساك بالقلم سيبدو صعبًا. وعلى أية حال،

ستخرج الكلمات التي ستكتبها من أعماق قلبك، ويمكنها أن تساعدك على توصيل مشاعرك الحقيقية حيال أمر ما، بينما تكون غير واعٍ بها.

وبمجرد أن تبدأ الكتابة بيدك غير المهيمنة، قد تندهش من الكلمات التي ستنساب منك على صفحات دفتر يومياتك، وقد تخيفك قوة مشاعرك التي أطلقت لها العنان؛ لأنك قد تكون دفنتها في داخلك فترة طويلة من الوقت، ولعل المدهش في ذلك أنه يمكنك استخدام يدك المهيمنة بعدها لدعم ذاتك الحساسة. وتكون أفضل طريقة لتطبيق هذه التقنية باستخدام صفحتين من دفتر يومياتك؛ فإذا كنت أيمن، فاكتب بيدك اليسرى في الصفحة اليسرى في دفتر يومياتك واكتب بيدك اليمنى في الصفحة اليمنى، وإذا كنت أعسر، فالعكس صحيح.

وإليك مثالًا سريعًا لذلك:

اليد المهيمنة	اليد غير المهيمنة
لِمَ أنت حزين؟	أنا حزين اليوم.
لست وحيدًا، بل يبدو الأمر كذلك فحسب.	لأنني وحيد.
حسنًا، أنا معك.	لكن لا أحد يساندني.
سأكون معك كل يوم بدءًا من الآن.	نعم، لكنه وضع مؤقت فحسب.
نعم، أعدك بذلك.	حسنًا، أهذا وعد؟

بقدر ما يبدو هذا النشاط بسيطًا، فإنه يجدي نفعًا فعلًا. وبينما تكتشف نفسك من خلال الكتابة باليد غير المهيمنة، تشعر بأن اللغة التي تكتب بها يداك المختلفتان تنبع من جزأين مختلفين داخلك، وهذا حقيقي فعلًا؛ فإحداهما تعبر عن المشاعر، والأخرى تعبر عن المنطق؛ لذلك يساعدك هذا النشاط على جعلك أقرب صلةً بذاتك، وسرعان ما سيأتي بنتيجة.

ويُستخدم هذا النشاط في الخطوات العشر للتغلب على الاكتئاب لمساعدتك على العثور على الأمور التي يمكنك التركيز عليها، كما يساعدك على الخروج من الضباب الذي يحيطك به الاكتئاب. وقد تجد أنك بإجراء هذا النشاط بانتظام، ستصبح حياتك أبسط. ولعل المثير في هذا أننا سندرك أن احتياجاتنا غاية في البساطة فعلًا؛ فنحن لا نرغب في غزو العالم، بل كل ما نرغب فيه هو أن نشعر بسلام داخلي.

التأمل

صُممت تمرينات التأمل الواردة في هذا الكتاب خصوصًا لمساعدتك على إعادة تواصلك مع قدراتك الإبداعية الداخلية، وهي طريقة فعالة للتغلب على الاكتئاب بسرعة؛ فنحن نتجاهل هذه القدرات عندما نكون في غمرة ظلمة الاكتئاب ووحشته، لكن هذه القدرات تلعب دورًا حيويًّا في كسر دائرة الاكتئاب المفرغة عن طريق التواصل بين الانفعالات، والعقل، والجسد. ولدى تأمل الوعي التام القدرة على اختراق دائرة الأفكار التي تبعث على الاكتئاب فورًا وإعادتنا إلى ما يبهجنا حقًّا؛ وهو تقدير الحاضر.

وقد أُجريت مجموعة كبيرة من الأبحاث لدعم المزاعم القائلة إنه يمكن لتأمل الوعي التام التخفيف من وطأة الاكتئاب بشكل كبير، لكن هذه النتائج عديمة الفائدة، إلا إذا شعرنا في الواقع بالفرق. وخلاصة القول هي إنه عندما نشعر بالاكتئاب، فإن تركيزنا ينصب على محاولة تغيير ما نشعر به، حتى يتسنى لنا الهرب من فظاعة اليأس الذي نشعر به. لكن أسرع طريقة للتخفيف من وطأة الاكتئاب هي تقبل مشاعر الاكتئاب؛ لأن هذا

يبدد طاقتها السلبية التي تهيمن علينا؛ لذلك، بمجرد أن نقر بتقبلها، تنتظرنا البهجة والسعادة، وهكذا يمكن للتأمل إحداث تغيير حقيقي.

ومع أن التأمل قد يبدو عملًا شاقًّا، فإنه ليس كذلك على الإطلاق؛ فعندما تمارس التأمل، يكون من المفيد لك أن تجلس أو تستلقي (لكن ربما يُشعرك الاكتئاب بأنك متعب على أية حال)؛ فتحتاج إلى التوقف (لكن الاكتئاب يعرقلنا جميعًا في المسارات التي نحاول سلوكها)، ويكون المطلوب منك حينها ببساطة أن تكون على وعي بطريقة تنفسك، وأن تستمع إلى المقترحات الإيجابية. ولن تتطلب منك تمرينات التأمل الواردة في هذا الكتاب مجهودًا كبيرًا؛ فكل ما عليك هو تذكر ممارسة هذه التمرينات فحسب.

كيفية التفريق بين أساليب التأمل المختلفة

إن التأمل المذكور في الخطوة ١: بعنوان التقبل، هو ركيزة التأمل، وعليك ممارسته لمدة عشر دقائق، وعلى الأقل، هذا هو التمرين الذي عليك ممارسته كل يوم. وبضم تمرين التأمل هذا إلى روتينك اليومي، ستبدأ الشعور بتغييرات جوهرية وبالحرية، في غضون أيام قليلة عادة. وتعتبر تمرينات التأمل الواردة في الخطوات التالية تمرينات دخلت عليها بعض التعديلات عن تلك الواردة في الخطوة الأولى؛ وهي مصممة لمنح فوائد عديدة للذين يعانون الاكتئاب؛ وذلك باستهداف المشكلات التي تبرز في كل خطوة من الخطوات.

إن الطريقة المثلى لإضفاء طابع شخصي على تمرينات التأمل هذه، هي قراءة النصوص، وتسجيلها بمسجل الهاتف الجوال، أو الكمبيوتر، أو أي جهاز آخر؛ فصوتك هو الصوت الأكثر تقبلًا من عقلك. تأكد فقط أن عقلك في حالة هدوء واسترخاء في أثناء تسجيلها، وستجد في نصوص التأمل نقاطًا تشير إلى التوقف لمدة ثانية تقريبًا، وليس من الضروري أن تصاحب الموسيقى التمرينات.

كم مرة يجب عليَّ ممارسة تمرينات التأمل؟

أنصحك بممارسة نوعين من تمرينات التأمل كل يوم للتغلب على الاكتئاب بسرعة، أحدهما في الصباح مثلًا، والآخر في المساء، على أن تكون مدة كل منهما عشر دقائق، لكن إذا أردت أن تطيل المدة، يمكنك إعادة تسجيل التمرين، وإطالة مدد التوقف، للتأكد من حصولك على أقصى استفادة ممكنة في كل مرة.

ماذا لو لم أستطع ذلك؟

تمنحك تمرينات التأمل الوقت اللازم لكي تكون ... حسنًا؛ تكون نفسك. فهل يمكنك تخصيص بعض الوقت كي تكون نفسك؟ هذا صعب؛ لأنك ربما تكون مشغولًا جدًّا في محاولة ألا تكون نفسك! ولذلك لا بد من أن تتيح لها الوقت؛ فهذه التمرينات هي "العمل" الذي يساعدنا على التغلب على الاكتئاب بسرعة؛ لذا إذا لم تستطع إتاحة الوقت، فحاول تقليل فترة نومك بمقدار عشر دقائق كل ليلة لممارسة تمرينات التأمل؛ فهي أساس تعافيك من الاكتئاب.

أين يجب عليَّ ممارسة تمرينات التأمل؟

من المهم أن تشعر بالراحة، والأمان، والهدوء؛ فهل يمكنك إيجاد مكان لا يزعجك فيه أحد، ويمكنك الشعور فيه بالاسترخاء؟ حيث سيساعدك الشعور بالاسترخاء، والراحة، والاطمئنان، والأمان على التركيز في كل تمرين من تمرينات التأمل؛ ومن ثم، ستسمح لطاقة كل التمرينات بأن تسري في روحك وتنعشك من الداخل.

ويمكنك الاستلقاء أو الجلوس (باستثناء وقت ممارستك تمرينات التأمل التي يدخل فيها المشي أو تناول الطعام)، فالأمر يعود إليك. ويمكنك إغماض عينيك أو إبقاؤهما مفتوحتين، أو أي ما يُشعرك بالراحة أكثر، المهم أن تكون يقظًا، لكن إذا غلبك النعاس، فهذه ليست مشكلة، لكن اعلم أنك بحاجة فعلية إلى النوم. إذن، بمجرد أن تستيقظ، عُد إلى ممارسة التمرين، إذا كان لديك وقت.

ملحوظة عن الأفكار في أثناء ممارسة التأمل

أود لفت انتباهك إلى أن عقولنا ترغب دومًا في التجول ذهابًا وإيابًا؛ فهي تحب أن تكون نشطة، وستلعب دورًا هائلًا في ممارستك التأمل. إنه أمر طبيعي، وليس الغرض من التمرين أن تحارب عقلك؛ لذلك إذا وجدت الأفكار تهيمن عليك، فحاول ألا تقسو على نفسك وألا تجلدها، واعلم أنه لا أحد يبدأ ممارسة التأمل بعقل خاوٍ؛ فلكل منا الكثير من الأفكار التي تراوده، حتى إنه أحيانًا ما تكون هذه الأفكار جنونية تمامًا؛ وهو أيضًا أمر طبيعي. ويكون التحكم في هذه الأفكار ببساطة عن طريق صرفها وإطلاق

سبيلها - دعها تسبح بعيدًا فحسب - كغيمة في السماء تحلق مبتعدة عنك. وبمجرد أن تدرك أنك تفكر، يمكنك ببساطة استعادة انتباهك بتركيزه على أنفاسك.

ويكون التقبل ها هنا هو تقبلنا لأفكارنا باعتبارها جزءًا من ممارسة التأمل. فإذا حاولنا كبح جماحها، فستصبح مفعمة بالقوة، ولن نشعر بالسكينة التي نرغب فيها، أما إذا سمحنا لهذه الأفكار بأن تكون ما هي عليه، فستفقد سيطرتها علينا.

العبارات التحفيزية

تأتي العبارات التحفيزية في نهاية كل خطوة من خطوات التأمل؛ وهي عبارة عن إعلان بسيط ولطيف للحقيقة، ولا بد من أن تقولها لنفسك أو بصوت عالٍ، كما أنها لا تقتصر على مكان معين أو على شخص معين، لذا فأعلنها فقط في الصباح قبل أن تبدأ يومك.

ابدأ بأية خطوة تريد

وعلى الرغم من أن هذا الكتاب يتخذ مسارًا خطيًّا، مثل الكثير من كتب المساعدة الذاتية، فليس من الضروري أن تتبع تعليماته خطوة خطوة؛ وهو ما أراه دلالة على جودة كتاب ما؛ عندما يمكنك تصفّحه، ثم التوقف بشكل عشوائي لقراءة فقرة ما لتجدها تقدم إليك إرشادات وثيقة الصلة بالموضوع العام للكتاب؛ وهو ما أتمنى أن ينجح فيه هذا الكتاب.

الفصل ٤

دعوة

أدعوك إلى الانضمام إليَّ في هذه الرحلة؛ فأنا على علم بكيفية محاربة الاكتئاب، وأتفهم جيدًا مشاعر الوحدة، واليأس، والعجز. وأتمنى أن تجد في هذا الكتاب ما قد يساعدك، وعلى أية حال أنا لا أملك كل الإجابات والمعلومات، لكنني فقط أعي جيدًا الطرق التي نجحت معي. وقد ساعدتني مشاركة الآخرين لتجربتي على إعادة التواصل مع بقية العالم من حولي. ولا يمكنني قطع الوعود، لكنني سأمد إليك يدي بالمساعدة، وأطلب منك أن تجرب هذه الأفكار القديمة التي تمت الاستعانة بها لاستخدامها في القرن الحادي والعشرين، وأتت بنتائج إيجابية، ونجحت فعلًا؛ لذلك لا تفقد الأمل رجاءً قبل أن تكون قد قطعت منتصف الطريق، وإذا لم تستطع الالتزام بالخطوات كافة، فعلى الأقل التزم بالخطوة الأولى من ممارسة التأمل اليومي.

لم يقل أحد إن طريق التعافي سهل، بل كثيرًا ما يُطلق عليه "درب قل سالكوه"؛ وهو اسم معبر عنه تمامًا. ويمكن للتعافي من الاكتئاب أن يجعلنا ندرك حقائق مؤلمة، لكن بمجرد أن نتعلم تقبلها، وصرفها عن أفكارنا، وإيجاد طرق جديدة للاعتناء بأنفسنا، نبدأ عيش الحياة بطريقة جديدة تماما؛ وفي النهاية تفوق كثيرًا الحياة التي عشناها من قبل.

ركز انتباهك على الوقت الحاضر متى تذكرت؛ حيث لا توجد مشكلات.

وإذا لم تكن تفكر في شيء سوى المشكلات، فما المشكلات التي تواجهك في الوقت الحاضر؟ في هذه اللحظة؟ ليس هناك أي منها؛ فلو كانت لديك مشكلات، ما كنت تقرأ هذه الجملة الآن؛ بل ستحاول حلها؛ أترى؟ إنها الفائدة التي يقدمها إليك الوعي التام.

واصل السير من فضلك، وأتمنى لك رحلة رائعة!

الجزء الثاني

الخطوات العشر

الخطوة ١

التقبل

الخطوة الأولى نحو الحرية

قد تكون الحياة العصرية محيرة جدًّا بالنسبة لمن يعانون الاكتئاب؛ فمن ناحية، يبدو أن الجميع يقضون أوقاتًا ممتعة في تحقيق الأهداف، والتمتع بعلاقات طيبة مع الآخرين، والعمل في وظائف رائعة، والاستمتاع بالحياة إلى أقصى درجة ممكنة. ومن ناحية أخرى، يعلم جيدًا من يعانون الاكتئاب منا كيف يكون الشعور بأنك على النقيض من النموذج المذكور أعلاه؛ فنحن نعيش في الظلام. وبينما "يحرز الجميع تقدمًا في حياتهم"، فإننا ثابتون في أماكننا، نشاهد الناس من حولنا وهم ينعمون بالسعادة، ونتعجب كيف وصلنا بحق إلى هذه الحالة وكيف سنخرج منها.

وعلى الجانب الآخر قد تكون فاقدًا الأمل في الخروج مطلقًا من هذه الحالة. فإذا كنت تعاني الاكتئاب، فقد تبدو لك فرصة عيش حياة "طبيعية" مرة أخرى ببساطة ضربًا من الخيال؛ وحتى الآن أنت في الواقع قد فقدت الأمل في أن يحدث ذلك معك يومًا ما. وربما يكون الشعور بالعناء، واليأس، وخواء المعنى، والفراغ كل ما تعرف؛ لذلك ربما تشعر فعلًا بأن هناك حاجزًا ماديًّا يفصل بينك وبين بقية العالم.

ربما تكون قد جربت العديد من البدائل لشق طريقك خارج الغرفة المظلمة التي تعيش فيها، وربما تكون قد وضعت خطة من شأنها مساعدتك

على التفكير في إيجاد المخرج. وكذلك، ربما تكون قد تناولت العلاج المناسب على أمل أنه سيغير وحده تلقائيًّا الحالة التي تشعر بها دون أن تضطر إلى عمل أي شيء آخر. وربما قد بذل بعض منكم قصارى جهده من أجل تحقيق أهدافه كالحصول على وظيفة مرموقة، أو منزل، أو زوجة، أو ملابس جديدة، إلى آخره، على أمل الشعور بأنكم أصبحتم في حال أفضل. كذلك، ربما تكون قد قرأت العديد من المقالات على الإنترنت، أو اشتريت الكتب، أو دفعت الكثير من المال في قضاء بعض الأيام في أحد المنتجعات العلاجية، أو حضرت ندوات عن التفكير الإيجابي، أو حصلت على جلسات مع معالجين نفسيين، وجربت أن تكون لديك اهتمامات جديدة، وعملت في وظيفة جديدة، أو أجبرت نفسك على أن تكون اجتماعيًّا بشكل أكبر؛ على أمل أن تجدي إحدى هذه الطرق نفعًا وتبدد مشاعر الأسى التي يجلبها لك الاكتئاب.

وربما جرب الكثيرون منكم الانخراط في سلوكيات غاية في الخطورة في محاولة للهرب من العذاب النفسي. أعرف ذلك جيدًا؛ فقد فعلت ذلك. ففي حالتي أنا وقعت في إدمان العمل، لكن سواء كان الإدمان للكحول، أو المخدرات أو العقاقير الطبية الموصوفة، أو المبالغة في التدريب، أو ارتكاب الجرائم، أو النَّهام، أو إدمان الأفلام الإباحية، أو الإسراف في تناول الطعام، أو التدخين، أو أي نوع آخر من أنواع الإدمان، فإن الرابط بينها بشكل عام أنه بانتهاء نوبة الإدمان، تجد نفسك ضائعًا أكثر من ذي قبل. وبالنسبة إليَّ، لم أكن أشعر بأنه لا يزال يتعين عليَّ معالجة اكتئابي فقط، بل أسمع صوتًا

داخليًّا يؤنبني، ويخبرني بكم أنا عديمة الفائدة، ومثيرة للشفقة؛ لانخراطي في هذا السلوك المدمر أيضًا.

وفي محاولة لفهم كل هذا، حان الوقت لتقبل ما لا يمكن قبوله؛ وهو أنه لا يمكننا التحلي بقوة خارقة من شأنها تبديد الاكتئاب إلى الأبد تمامًا، كما لا يمكننا إجبار الشمس على السطوع لرغبتنا في هذا فحسب؛ لذلك علينا تقبل حقيقة أن مشاعر الاكتئاب تنبع من مكان عميق في داخلنا، وأنها هنا لحمايتنا، ولجعلنا نتصرف بشكل سليم.

عذرًا؟ هل قلتِ لحمايتنا؟

نعم، فعلت؛ فهناك سبب وجيه للغاية يفسر معاناتنا الاكتئاب، وحقيقة أن هناك مكانًا عميقًا في داخلنا هو الذي أوصلنا إلى هذه النقطة.

لا بد من أننا قابعون في هذه المكان المظلم لسبب ما، حتى إذا لم يتضح هذا السبب بعد؛ فمثلًا، هل يمكنك في هذه اللحظة أن تتيقن من أنك في المكان المناسب في الوقت المناسب؟ قد يبدو هذا نوعًا من الانهزامية، لكن وصولك إلى نقطة الانهزامية في حد ذاته يعتبر نقطة بداية. وقبل أن نتمكن من إيجاد المخرج من الاكتئاب، فإن أفضل إجراء يكون بتقبل الهزيمة.

كتب أحد الذين يعانون الاكتئاب قائلًا:

دائمًا ما ألوم نفسي؛ لأنني لم أكن لأصل إلى المكانة التي كان من المفترض أن أكون قد وصلت إليها الآن، لو كنت فعلت هذا أو ذاك، وأنني لم أحقق ما حققه من هم في مثل سني. فهل من العدل أن أقول إن هذا

بسبب أنني كنت أعاني طوال هذا الوقت الاكتئاب والقلق في مراحل مختلفة، وأن معاناتي هذه كانت جزءًا من حياتي، مثلها مثل أي شيء آخر؟ ولا أقصد استخدام معاناتي هذه ذريعة، كأن أقول إنه لم يكن خطئي، فقد كنت حينها مشغولًا بالاكتئاب، لكنني كنت أحاول إيجاد طرق للتعايش مع ذاتي، وتقبلها، وعدم كرهها كثيرًا.

وفي أثناء محاولتي لإيجاد طرق للتغلب على الاكتئاب، وجدت أن هذا المريض قد وصل إلى ما توصلت إليه أنا أيضًا؛ فعندما كنت أفكر مرارًا وتكرارًا فيما يجب عليَّ فعله لمحاولة إخراج نفسي من دائرة الاكتئاب، كان ينتهي بي المطاف في الغوص بشكل أكبر في بحر الاكتئاب؛ أي أنه لم تكن هناك جدوى من محاولة معرفة أسباب وكيفية وصولي إلى هذه الحالة عند هذه المرحلة الحرجة؛ حيث لم تكن تُجدِ هذه الأفكار نفعًا، بل كانت تجذبني بشكل أكبر إلى الأسفل باتجاه الهاوية. وكنت أستيقظ في كل صباح عازمة على ألا يهزمني الاكتئاب، لأجد أنه بحلول المساء لم يُجدِ شيء نفعًا؛ ذلك لأنه بعدم تقبلي الاكتئاب؛ كنت أتوغل أكثر في عمق غرفته المظلمة، وبتقبله، تخلصت من مقاومتي له.

الابتعاد عن المقاومة

تُحدِث مقاومتك الاكتئاب صراعًا داخليًّا في نفسك؛ حيث يشبه الأمر تأرجح بندول الساعة؛ فتجد نفسك تتأرجح جهة اليمين، وتقول في نفسك: "لا أود الشعور بهذا"، ويجتاحك شعور بالغضب وخيبة الأمل، ثم تتأرجح جهة اليسار، وتقول في نفسك: "لن أستطيع التغلب على الاكتئاب أبدًا"،

ويجتاحك شعور باليأس والانهزامية. ويكون هذا التأرجح من جهة إلى أخرى منهِكًا، لكنه لا يساعدنا على الوصول إلى الشعور بالسلام النفسي؛ حيث نرغب في الشعور بشيء آخر غير الاكتئاب، ونكون مستعدين لفعل أي شيء كي نشعر بذلك السلام.

وتكمن المفارقة في أننا كلما حاربنا الاكتئاب، جعلناه أقوى، وضللنا طريق التعافي، ولكن بتقبله، خطوة خطوة، نبدد نحن سيطرته علينا. وإذا استطعنا إيجاد الشجاعة الكافية لتقبل الاكتئاب كما هو - باعتباره مرحلة حياتية علينا الانتباه إليها - سنبدأ فتح مدخل من شأنه مساعدتنا على الخروج من نفق الاكتئاب المظلم، ونسير في اتجاه الضوء، وإطلاق الطاقة الكامنة في داخلنا التي نحتاج إليها من أجل التعافي؛ تلك الطاقة التي كانت تُهدر في عدم تقبل الاكتئاب، وصار بإمكاننا الآن استخدامها لمصلحتنا: لوضعنا على طريق التعافي من الاكتئاب ونحو الأمل.

لن يمسَّك أي أذى

ربما لا يمكنك احتمال فكرة تقبلك الاكتئاب، وربما تتساءل قائلًا: ألن يجذبك هذا أكثر إلى عمق فجوة الظلام واليأس؟ الإجابة: لا، لن يمسك أي أذى، بل بدلًا من هذا ستبدأ التعافي من الاكتئاب؛ لأنك ستبدأ الشعور بتقدير ذاتك بدرجة أكبر. وربما تخشى من أنك إذا توقفت عن محاربته فستفقد سيطرتك عليه، لا لن يحدث هذا، حيث ستصبح أقوى؛ لأنك ستطلق طاقة التعافي التي تهدرها حاليًّا في محاربة الاكتئاب.

التقبل لا يعني تقبل كل شيء،

بل تقبُّل الاكتئاب فحسب

عندما تقبلت اكتئابي، تقبلت أنني في هذه اللحظة تحديدًا كنت عاجزة عن مقاومته أكثر من ذلك، وشعرت بحدوث شيء ما في داخلي: فقد حدث تحول من إيماني بقدرتي على تغيير وضعي الحالي إلى إدراك أن هذا الوضع الحالي هو حقيقة موقفي. ويميل مرضى الاكتئاب ممن يتقبلون اكتئابهم كليةً إلى اتخاذ قرارات إيجابية، ويكون القرار في هذه الحالة أن يقول الشخص لنفسه: "لا أحكم على نفسي لكوني في هذه الحالة"؛ وهي نقطة البداية في طريق الشفاء، والتي تؤدي إلى إحداث تغيير جوهري وبدء حياة جديدة.

ولستَ مضطرًّا إلى تقبل كل سلبيات حياتك، بل الاكتئاب فقط؛ فهذا في حد ذاته قد يمنحك وضوح الرؤية الذي تفتقر إليه؛ لأن الاكتئاب يجعل كل شيء ضبابيًّا. وما إن تبدأ تقبل الاكتئاب، حتى يبدأ هو بفقدان إحكام قبضته عليك؛ لأننا عندما نحاول باستمرار الهرب من الاكتئاب، نتوحد معه، وليس مع أي شيء آخر، ولكنَّ الاكتئاب ليس صفة متأصلة في داخلنا، بل إنه عنصر حاضر في حياتنا الآن وحالة مؤقتة؛ لذلك ليس علينا تقبل أننا سنبقى مكتئبين أبد الدهر، وأنه لن يَجِدَّ جديدٌ في حالتنا أبدًا.

قد يفيدك اللجوء إلى نصائح الخبراء التي يعطونها لمن سقط في بحر من الرمال المتحركة، فلا تقاوم، لأنك ستغرق فيه أكثر. وبدلًا من هذا، توقف لالتقاط أنفاسك، وافرد ذراعيك لضبط توازنك؛ وتقبّل أن سقوطنا في بحر من الرمال المتحركة، هو الخطوة الأولى في طريق الخروج منها. فعندما

نمرض بالاكتئاب لابد لنا من التقبل بالابتعاد عن "مقاومته"، وإيجاد طرق جديدة لتحرير أنفسنا من قبضته.

ماذا لو كان الاكتئاب بشعًا بدرجة لا يمكن تقبلها؟

إذا شعرت بأن الاكتئاب بشعٌ جدًّا بدرجة لا يمكن تقبلها، فجرب هذه الطريقة: تقبل الاكتئاب كأنك أنت من اختاره؛ فالنظر إلى الاكتئاب باعتباره شيئًا لك خيار فيه يلطف من حدته. قد تظنها طريقة مجنونة، لكن هذا هو "التقبل الجذري"؛ ويعتبر المنهجية المثلى في التوقف عن مقاومة الحقيقة. أعلم أنني بهذا أطلب منك التقدم أكثر تجاه "العدو"، وأنك قد لا تكون متأكدًا من أنها فكرة صائبة من عدمها، لكنها فعلًا طريقة للتغلب على الاكتئاب بسرعة؛ فعندما تتقبل الاكتئاب بشكل جذري، تُوقف تقدمه؛ لأنك بذلك لم تعد تبث المزيد من الألم في داخلك. وبهذا، يتوقف عقلك عن استرجاع أحداث الماضي مرارًا وتكرارًا؛ لأنك تقبلته، كما يتوقف عن توقع المستقبل؛ لأنك تقبلته هو الآخر. وعندما تبطئ وتيرة العقل (سنتناول هذا الموضوع بالحديث بتفصيل أكثر لاحقًا)، تُوقف بث المزيد والمزيد من الألم في داخلك.

ثلاثة أسباب وراء قدرة التقبل على مساعدتنا على التغلب على الاكتئاب بسرعة

السبب الأول وراء قدرة التقبل على مساعدتنا على التغلب على الاكتئاب بسرعة هو أنه عند تقبل الاكتئاب، فإن هذا يساعدنا على تقبل حقيقة وضعنا؛ وفي النهاية، نقبل أنفسنا كما نحن. فبقولك بصوتٍ عالٍ: "أتقبل

أنني مكتئب" فإنك عن غير عمد تتقبل أننا لم يعد بإمكاننا التعامل مع الاكتئاب، أو أنك لا تستطيع الاستمرار على بقاء الوضع كما هو. وبهذا، فإننا نسمح للراحة التي تجلبها تلك المعرفة في حد ذاتها بأن تغمرنا، وبدلًا من إهدار طاقتنا كلها في مقاومة الاكتئاب، نسمح لها بالانطلاق.

ويولد عدم التقبل شعورًا بالمزيد من الألم واليأس؛ لذلك فإننا بتقبل الاكتئاب كلية "نصل بأنفسنا إلى الحضيض". وعندما "نصل إلى الحضيض" لن نكون في حالة أسوأ من ذلك، ولكن عندما نتقبل الاكتئاب نشعر بالانسجام مع أنفسنا؛ لأننا نستطيع تقبل أنفسنا باعتبارنا غير مثاليين وغير معصومين من الخطأ. نعم، قد نكون في أدنى حالاتنا وأكثرها تدهورًا، لكن هذه هي الحالة التي تبوح فيها الروح بأسرارها، وتبين لنا طريق التعافي. هناك نبل وسمو في تقبل الاكتئاب؛ ذلك النبل والسمو اللذان يوجدان في داخلنا جميعًا، وهما أسمى صفات البشرية، ويمكنهما جعلنا نزدهر؛ حيث ننحي جانبًا أسلحتنا التي كنا نرفعها في وجه الاكتئاب.

والسبب الثاني وراء قدرة التقبل على مساعدتنا على التعافي هو بسبب تقبلنا للماضي. فإذا كنت تعاني اكتئابًا حادًّا "ينخر في حياتك" مثلي، فمن المحتمل أن تميل إلى التفكير فيما جرى في الماضي، وربما يعج رأسك بأفكار عن محاولة إصلاح أخطاء الماضي، ويجتاحك شعور بالندم تجاه الطريقة التي تعاملت بها مع مواقف معينة في الماضي، أو شعور بالذنب تجاه سلوكياتك القديمة، أو شعور بالخجل مما كنت عليه. أما عندما تتقبل الاكتئاب، فإنك أيضًا تتقبل حقيقة أن الحياة لا تسير دومًا كيفما نشاء. ومن

هذا التقبل تنبع مشاعر السكينة، والسمو الروحي، والطمأنينة؛ حيث ستتحرر من أغلال الماضي، فلم يعد هناك ما يقيدك، وأنت حر في التقدم نحو الآفاق الواسعة التي تنتظرك. وستدرك أن التقبل هو السبيل الوحيد للمضي قدمًا.

والسبب الثالث وراء قدرة التقبل على مساعدتنا على الشفاء من الاكتئاب بسرعة هو أن هذا التقبل يخلصنا من مشاعر الخوف؛ فعندما تتقبل الخوف، بدلًا من الهرب منه، فإنك تتحرك صوبه لتواجهه وجهًا لوجه. فالخوف كالشخص المستبد الذي يجبن في وجه احترام الذات، إلى جانب أن مواجهته ستغمرك بمشاعر الأمل، وتمنحك الشجاعة التي تحتاج إليها كي تتقدم تجاه الضوء. ومن ثم لن تقف المعوقات - أي الخوف والإنكار - حجر عثرة في سبيلك بعد الآن.

قد يكون التقبل هو كل ما تحتاج إليه

إذا لم تكن تفعل شيئًا سوى تقبل الاكتئاب، فقد يكون هذا هو كل ما تحتاج إليه للتقدم نحو الشفاء؛ فالشعور بالتقبل هو صرف كل ما كنت تحتاج إلى التشبث به في الماضي؛ في محاولة للصمود في الحاضر، وقد تبدو هذه الإستراتيجية حمقاء في البداية، ويصعب تطبيقها إلى حد بعيد، لكن جرب أن تطبقها يومًا تلو آخر، فإذا سمحت لنفسك بقبول هذه الهدية - بصرف النظر عن الهيئة التي جاءت عليها - فإنها ستجني ثمارها: وهي التمتع بحرية داخلية؛ فتتخلص من حربك المستمرة مع الاكتئاب.

إليك بعض الاقتراحات العملية لكيفية التخلص من الاكتئاب

١. اخفض أسلحتك التي تستخدمها في حربك مع العالم, أو بالأحرى، تلك الأفكار التي تدور في رأسك:

- لا أحد يفهم ما أمر به.
- لن أخرج من هذه الحالة أبدًا.
- لا جدوى من محاولاتي.
- ليس بوسع أحد مساعدتي.
- إنها نصيحة عقيمة، ولن تنجح أبدًا.

٢. دع فكرة أن تكون من دعاة السلام بدلًا من أن تكون محاربًا تملأ كيانك، وجرب كيف يكون هذا الشعور.

٣. خذ بعض الراحة إن أمكن، على سبيل المثال: استلقِ في فراشك، أو تجنب الالتزامات غير الضرورية، أو اجعل حياتك خالية من التعقيدات، أو حاول تكليف آخرين بأداء المهمات نيابة عنك.

٤. انزع أقنعتك الاجتماعية في الوقت الحالي؛ لأنه قد حان الوقت كي تنتبه إلى نفسك ومسألة تعافيك، ولست محتاجًا إلى تحمل ضغط الاهتمام بشخص آخر أيضًا.

٥. استرح قليلًا من لعب دور البطل؛ فالكثير منا يحاولون الحفاظ على صورتهم باعتبارهم أشخاصًا ناجحين. نعم، لقد نجحنا في تحقيق الكثير من الأشياء، لكن حان الوقت للنجاح في تحقيق التعافي من الاكتئاب؛ إذن أعطِ هذا الهدف الأولوية.

٦. التقط أنفاسك واسمح لعملية التعافي الطبيعية بالبدء، وحين تفعل، وتتوقف عن مقاومة الاكتئاب، ستحتاج إلى طاقتك هذه لدعم نفسك. وأخيراً، ها قد حان وقت الاستعداد لتقبل الاكتئاب، ولكي تتغلب عليه بسرعة فإنك تحتاج إلى الوقت والمكان المناسبين لك.

٧. وإليك طريقة لتقبل الاكتئاب لحظة بلحظة:

- تقبل الاكتئاب الذي تعانيه في هذه اللحظة.
- توقف عن محاولة جعل هذه اللحظة مختلفة.
- فكر في الخيارات المتاحة أمامك الآن.

ابدأ تقبل الشعور، والإحساس، والإرهاق، أو الأفكار المؤذية. أنا أعلم أن هذا قد يبدو نقطة بداية غير متوقعة، لكن دعني أوضح لك الأمر. وأعدك بأنك سترى الحياة أجمل في كل مرة تستطيع فيها تقبل هذه اللحظة كما هي، وربما تحتاج إلى الوثوق بكلامي هذا في الوقت الحالي.

بعد ذلك توقف عن محاولة جعل هذه اللحظة مختلفة عما هي عليه، وتوقف عن التفكير فيما قد تكون عليه وتقبلها كما هي. وأخيراً، عندما يهدأ سيل الأفكار المتلاحقة، سيتاح أمامك مجال محدود، ولكنه كافٍ ليكون لديك منظور ما، وتنظر إلى الخيارات المتاحة أمامك.

على سبيل المثال، لنقل إنك حاولت اللحاق بالحافلة، ولكنها فاتتك، يا للمصيبة! ماذا عليك أن تفعل الآن؟ بالطبع سيفوتك ذلك الاجتماع بالغ الأهمية؛ يا إلهي! إنك محبط جدًّا، وها هي ذي أفكار الاكتئاب تراودك،

فتقول لنفسك: إنني عديم الفائدة، لا يمكنني عمل أي شيء كما ينبغي، أنا عاجز ولو عن اللحاق بالحافلة!

وهنا يأتي دور طريقة التحرر اللحظي من الاكتئاب: تقبل أن الحافلة قد فاتتك ... توقف عن محاولة جعل هذه اللحظة مختلفة عما هي عليه. وما إن يهدأ روعك، فكر في الخيارات الأخرى المتاحة أمامك لحضور الاجتماع، أو قد يمكنك تأجيله، واسأل نفسك: ماذا يمكنني أن أفعل لحل هذه المشكلة؟

لا يعني التقبل تجاهل الاكتئاب، أو مقاومته، أو تناسيه، وفي الوقت نفسه، لا يعني التقبل تصديق الاكتئاب، أو فعل ما يخبرك به أن تفعل، بل يعني إفساح المجال لترك أيٍّ مما يجري يسير بشكل طبيعي دون الحاجة إلى تغيير أي شيء.

تستلزم ممارسة التقبل الشجاعة لكنني أعدك بأنه:

سيعيد إليك استمتاعك بحياتك مرة أخرى.

ابدأ بتقبل الأشياء الصغيرة كأن تكون غرفتك فوضاوية أو أنك فقدت نقودًا. وقبل تطرقك إلى الأشياء الكبيرة، ستجد نفسك تضحك على موقف الحافلة، وتضحك من مدى عبثية الأمور التي تغضب بشأنها، وتبدأ النظر إليها من منظور متعقل ومنطقي، كما ستجعلك هذه الطريقة تدرك حقًّا ما هو ذا قيمة؛ فمن الصعب عليك تقدير الأشياء الجيدة التي تملكها عندما تكون في صراع مع كل شيء باستمرار، لكن ما إن يصبح التقبل عادةً وجزءًا من حياتك، حتى تبدأ رؤية ما تملكه، بدلًا من التركيز على ما فقدته، وستتفتح

نوافذ الحياة أمامك لترى الجمال الذي ينتظرك في الخارج.

أنشطة

علاقة الأمانة والتقبل بالاكتئاب

افتح دفتر يومياتك وخذ بعض الوقت لدراسة هذه الأسئلة والإجابة عنها بأمانة، وبالتفصيل قدر إمكانك، مطمئنًّا إلى أنه لن يرى أحد أجوبتك. وحاول أن تجيب عنها بتعاطف مع الجانب الذي يشعر داخلك بالوحدة والألم؛ فهو الجانب الذي يتطلب انتباهك ومساعدتك:

- ما مدى عجزي عن السيطرة على اكتئابي؟
- كيف يبدو اكتئابي؟
- ماذا يعطيني اكتئابي؟
- هل أنا مستعد للتعافي من اكتئابي؟
- ماذا يعني لي التقبل؟
- ماذا سأفقد إذا تقبلت اكتئابي؟
- والعكس، ماذا سأربح لو تقبلت اكتئابي؟
- كيف اعتنى بي اكتئابي؟

إلى ماذا أحتاج كي أتقبل الاكتئاب؟

هناك الكثير من العوامل التي تمنعنا من تقبل حقيقة هذه اللحظة؛ لذا إليك هذا النشاط لمساعدتك على تحديد هذه العوامل:

- ما الأفكار أو الذكريات أو المشاعر التي أحاول تجنبها؟
- كيف أتجنبها، أو بالأحرى، ماذا أفعل لصرفها بعيدًا عني؟
- ما الثمن الذي قد أدفعه نتيجة عدم التقبل؟
- من الذي قد يتضرر كذلك من محاولتي تجنب هذه الأفكار أو الذكريات أو المشاعر؟
- كيف أؤذي نفسي عندما أحاول تجنب هذه الأفكار أو الذكريات أو المشاعر؟

بالإجابة عن هذه الأسئلة ستصبح لديك رؤية عن علاقتك بالاكتئاب، وكيف ساعدك ذلك أو أعاقك، وكيف تتجنبه. وهذا النشاط ليس فرصة لانتقاد ذاتك، ولكنه لحظة تنوير لمعرفة نفسك على نحو أفضل قليلًا.

استخدام تأمل الوعي التام من أجل التقبل

إن هذا النوع من تمرينات التأمل هو النوع الأساسي للتغلب على الاكتئاب بسرعة، وهو مصمم لممارسته لمدة نحو عشر دقائق فقط. ويمكنك تطبيق التمرين من خلال اتباع تعليماته في أثناء قراءة النص، لكن أفضل طريقة تكون باستخدام صوتك مرشدًا لك؛ لذا سجله بصوتك إن أمكن، سواء بمسجل الهاتف الجوال، أو الجهاز اللوحي، أو الكمبيوتر، أو غيرها من الأجهزة الإلكترونية. وتذكر أن النقاط تعني علامات للتوقف.

اتخذ وضعًا مريحًا لك كالاستلقاء في الفراش، أو على غطاء، وتأكد من أنه لن يزعجك أحد، وأنك تشعر بالدفء. وإذا كنت تفضل الجلوس، فتأكد من

جلوسك على كرسي ذي ظهر كي تستند إليه، وأن قدميك مستقرتان على الأرض. وإذا كنت تمارس رياضة اليوجا وترغب في الجلوس في وضعية زهرة اللوتس، فلا بأس بهذا ما دمت تستطيع إسناد ظهرك.

أغمض عينيك، وخذ نفسًا عميقًا، وازفره ببطء... ثم خذ نفسًا عميقًا آخر، وازفره ببطء... وهو ما سيقلل من مستويات الضغط والتوتر التي تشعر بها على الفور.

والآن انتبه إلى جسدك وكن واعيًا به... واشعر بالمكان الذي يستلقي أو يجلس فيه جسدك سواء أكان في الفراش أم على الكرسي، واستكشف هذا المكان الذي توجد فيه جسديًّا. اشعر بالبنى الصلبة للمكان الذي تجلس أو تستلقي عليه... والآن ركز انتباهك على قدميك كأن هناك يدين تتحسسهما من كلا الجانبين. واشعر بإحساس الدفء الذي يسري إلى قدميك، بينما تمسدهما هاتان اليدان غير المرئيتين... واشعر بكل جزء من قدميك، بينما تمسد هاتان اليدان أخمص قدميك وأصابعهما، وكذلك أعلى قدميك والكعبين والكاحلين... والآن، تحرك بانتباهك إلى الأعلى نحو ربلتي الساقين، واشعر باليدين تمسد كلًّا منهما... والآن، انتبه إلى الساقين، واشعر باليدين تتحسسان هذه الأجزاء من رجليك... والآن، انتبه إلى ركبتيك وفخذيك، وتخيل اليدين وهما تمسكان بالأجزاء العلوية من رجليك، واشعر بالدفء يسري في هذا الجزء من جسدك... والآن، انتبه إلى بطنك، واشعر باليدين موضوعتين على جانبي بطنك، واشعر بالدفء يسري في جسدك... والآن، انتبه إلى منطقة الصدر، واشعر باليدين موضوعتين عليه

من الأمام ومن الخلف، واشعر بصدرك بينما يسري الدفء في جسدك... والآن، اشعر باليدين تتحركان إلى الأعلى تجاه كتفيك، واشعر بكل يد منهما وهي تدفئ كل كتف على حدة... والآن، اشعر باليدين تهبطان تجاه ذراعك اليسرى حتى تصلا إلى أطراف أصابعك... والآن، اشعر باليدين تتحركان إلى الأسفل باتجاه ذراعك اليمنى، وتدفئها، بينما تتحركان باتجاه أطراف أصابعك... والآن، اشعر باليدين تتحركان من رقبتك إلى الجزء العلوي من رأسك، وتحيطان رأسك كله بالدفء، بينما تمسدانه.

والآن انتبه إلى أنفاسك... ولاحظ نمط تنفسك بينما يسري الهواء في داخل أنفك، ويتحرك إلى الأسفل حتى يصل إلى بطنك، ثم يصعد إلى الأعلى مرة أخرى ويخرج من أنفك... انتبه إلى الشعور الجسدي الذي يحدث عندما تنتبه إلى نفَسك... وبينما تنتبه إلى نفسك، قد تتبادر إلى ذهنك الأفكار، لكن دعها تتلاشَ؛ كما تتلاشى الغيمة في السماء...

وأعد انتباهك رويدًا رويدًا إلى طريقة تنفسك، وكن على وعي به، بينما يدخل في بطنك ويخرج من أنف ... وراقب كل مرة تتنفس فيها على حدة... ويمكنك التفكير في أنك في هذه اللحظة تحديدًا تتقبل تنفسك كما هو... وعندما تعود الأفكار إلى رأسك مجددًا، تقبلها ثم دعها تنصرف عن رأسك، وانتبه مرة أخرى إلى نَفَسك... واعلم أنه في هذه اللحظة تحديدًا ها هو ذا كل شيء يحدث كما يجب أن يكون... ها هو ذا جسدك، ونفسك، وأفكارك في الحال التي يجب أن تكون عليها... ودع نفْسك تتقبل

هذه اللحظة، وتستسلم لها تمامًا... ودع نَفَسك يسرِ كما هو.

وبممارستك تمرين التأمل هذا مرتين يوميًّا طوال أسبوع، ستبدأ في التعافي من الاكتئاب. وبالطبع، تتطلب تقنية التأمل قدرًا كبيرًا من الإيمان بها كي تبدأ العمل، لكن ستكون نتائجها مدهشة للغاية.

العبارات التحفيزية

أتقبل كل جزء مني بما في ذلك الاكتئاب الذي يعيش داخلي. ولم يعد عليَّ مقاومة الظلمة؛ فبإمكاني تقبلها اليوم؛ ومن ثم،
لن يسحقني ذلك الشعور ثانية.

لست مريضًا بالاكتئاب، لكنه ينتابني أحيانًا، ولديَّ العديد من مصادر القوة تساعدني على التعافي من الاكتئاب، وسيتضح لي المخرج من هذا الاكتئاب، ولن يطول الوقت حتى أجده.

يمكنني اليوم تقبل حقيقة أنني إنسان خطّاء والتعايش مع كل أوجه نقصي. وصرت الآن أرى أن الشعور بالكمال يعني أنني ناقص. ولم يعد عليَّ لوم نفسي لشعوري بالاكتئاب، أو جلد ذاتي، أو كرهها لكوني مكتئبًا.

صار بإمكاني اليوم التوقف عن الشعور بالحاجة إلى السيطرة على كل شيء في حياتي، والاستسلام لـ"الخير العظيم"
الذي ينتظرني.

الخطوة ٢

الثقة

الاستعانة بقوة أسمى في حياتك

"الثقة؟ لا بد من أنك تمزح! الثقة بمن؟ هل هناك إنسان يتمتع بكامل قواه العقلية يثق بأحد؟ أو بشيء؟".

حين تغمرنا مشاعر القنوط واليأس الناتجة عن الاكتئاب، يستحيل تقريبًا اعتقاد أن كل شيء سيسير على ما يرام؛ فالآن مثلًا، لا تشعر بأنك على ما يرام عندما تكون مكتئبًا هكذا؛ فالاكتئاب والإيمان بالذات لا يتوافقان معًا. وقد تكون غاضبًا للغاية لدرجة تُعجزك عن الثقة بأي شيء أو بأي أحد، وربما تظن كذلك أنه لو كان هناك أي مما يمكنه مساعدتك، ما كنت في هذه الحالة التي أنا عليها الآن!

عندما نكون حبيسي غرف الاكتئاب المظلمة، تكون الثقة بقدرة شيء ما أو شخص ما على مساعدتنا مسألة صعبة جدًّا؛ فالكثير منا يؤمن بأننا "يد العون الوحيدة"، أو أننا "الشخص العليم بكل بواطن الأمور"؛ إننا مؤمنون بأنه ليس هناك ما يمكن أن يساعدنا. ولذلك، فإننا لا نقبل مساعدة الآخرين لنا؛ ظنًّا منا أنهم لا يتفهمون مشاعرنا. كما نخجل من مدى احتياجنا إلى الآخرين؛ فلا نسمح لأحد برؤية هذا الجانب الضعيف منا، ونحاول إبعاد الآخرين عنه بتجاهل عرضهم مساعدتنا. كذلك قد نشعر بقنوط شديد، حتى إننا في الواقع نتشبث بهم بينما يبتعدون عنا، ولو إلى خارج الغرفة.

وتجول الأفكار في رؤوسنا في محاولة لفهم ماهية الاكتئاب. وتقوم هذه العزلة على اعتقاد أنه إذا حاولنا بشكل أكثر جدية، وكنا أكثر لطفًا، وتجاهلنا خوفنا، وكبت انفعالاتنا، وأخرسنا صوت ذلك الجانب الضعيف داخلنا الذي يشعر بالألم، ومضينا قدمًا في حياتنا، فسنستطيع التعافي من الاكتئاب، لكن هذا لا ينجح.

بالنسبة إلى حالتي، لم يحدث تغيير حقيقي إلا عندما أقررت بأنني عجزت عن التغلب على الاكتئاب بمفردي، وأنني أحتاج إلى شيء أكبر، وأكثر حكمة مني لهذا الغرض. وأدركت أنه كان غرورًا شديدًا مني أن أعتقد أنني أقوى شيء في الحياة، وأنه ليس هناك ما هو أقوى مني. وقد غمرتني هذه الخطوة بالراحة؛ حيث أدركت أنه يمكنني التراجع والسماح لشيء آخر بتولي زمام الأمور.

إن هذا الشيء الأكبر والأسمى مني حقيقي فعلًا، وأحب أن أسميه القوة الأسمى، لكن هناك اصطلاحات أخرى له، مثل: القوة الإلهية، أو الذات الأسمى، أو العناية الإلهية. وأيًّا ما كان اسمه، فقد وجدت قوة حقيقية جدًّا تفوق عقلي الواعي، ساعدتني على التغلب على الاكتئاب.

قد يقول أحدكم: "يا إلهي! انتظري لحظة، هل ما تقولين حق؟ لا أظن هذا! سأصدق هذا حينما أراه بنفسي"، وهي ردة فعل أتفهمها تمامًا؛ لذا دعني أحاول أن أجعل الأمر أكثر وضوحًا لك. في الحقيقة، ستساعدنا العناية الإلهية الأسمى على تلقي الدعم الذي نحن في أمسِّ الحاجة إليه من مصدر نعلم أنه خير عون لذاتنا الواعية. والذات الواعية هي جزء داخلنا نعرفه

جيدًا؛ وهي الجزء الذي يشكل طريقة تفكيرنا في الحياة، أما قوتنا الأسمى فهي جزء داخلنا أكبر وأكثر حكمة، يفوق القلق والتوتر اليومي للعقل الواعي. وبممارستك تمرينات التأمل، يمكنك المساعدة على التواصل مع هذه المنطقة الساكنة، الهادئة، والمطمئنة. وما إن تشعر بهذا السكون، حتى تشعر بأن مخاوفك وأفكارك التي كانت تبدو مزعجة جدًّا تتلاشى، وستجد حلولًا جديدة لمشكلاتك المستعصية. وبالممارسة المنتظمة للوعي التام والتقبل، يمكنك الاستمرار في تعميق اتصالك بقوتك الأسمى، وما إن تتخذ بعض الخطوات الصغيرة، وتكتسب بعض الثقة، حتى تجد أن القوة الأسمى موجودة دائمًا لمساعدتك.

لا يتعلق الأمر بالعقيدة فقط

لا يتعلق الأمر فقط بضرورة إيماننا بقوةٍ أسمى منا، بل بإدراكنا أن عقلنا المفرط في التفكير ليس هو القوة العظمى، وهو ما ليس له علاقة بالعقيدة فقط، بل بالروحانية أيضًا؛ فبالتأكيد هناك قوة سامية داخلنا علينا الوثوق بها، ويمكن الوصول إليها في تلك البقعة الساكنة التي سنصل إليها بممارسة التأمل.

الاكتئاب مشكلة روحانية، وليس قصورًا عقائديًّا؛ لذلك بينما تتضح الرؤية أكثر أمام عقولنا، نحتاج إلى التحرر من سيطرة عقلنا الواعي علينا، وإطلاق العنان لإيماننا الحقيقي. ويمكننا تعلم إعادة التواصل مع ذلك الجزء المختبئ داخلنا؛ ذلك الجزء الذي يمكننا التواصل معه، بينما نحن على علم بأن المستقبل سيكون على ما يرام، وبينما تزداد ثقتنا بهذا الجزء القوي داخلنا،

نتعلم أن نسبح في اتجاه التيار، لا عكسه؛ لذا يمكننا التغلب على الاكتئاب بسرعة، إذا توكلنا حق التوكل على هذه القوة الأسمى - الله تعالى.

ربما يضعف إيمان بعضكم بهذه القوة الأسمى منه لعدم مساندته وقت وقوعه في مشكلة ما؛ وهو ما قد يُشعره بأنه عقاب له، أو أن ذلك الأمر قد حدث حتى يشعر بالخزي أو الذنب، فنحن نعلم أن قدرة الله تعالى هي شيء علينا الإيمان به والتصديق بوجوده، وعندما نقع في مشكلة ما، أو في أزمة نمر بها، ننتظر حلًّا فوريًّا لها، ولكنَّ الأمور لا تسير على هذا النحو؛ ولهذا قد يساورنا الشك في أن الخالق سبحانه وتعالى غير راضٍ عنا، ولكن علينا, حينئذ, أن نجدد إيماننا, ونثق بقدرة الله تعالى على مساعدتنا على الرغم من كل ذلك.

رأى شخص حلمًا أهمَّه كثيرًا، فقص ما حدث على شخص حكيم:

رأيت أن هناك فيضانًا هائلًا، فصعدت إلى أعلى سطح المنزل، وإذا بشخص يسبح بجواري بقارب ويقول لي: "اصعد، اصعد!". فأجبته قائلًا: "لا، أنا على يقين بأن هناك معجزة ستنقذني".

لاحقًا، عندما وصل مستوى الماء إلى خصري، مر شخص آخر بقارب وصاح فيَّ بأن أصعد إلى القارب؛ فأجبته بأنني على يقين بأن هناك معجزة ستنقذني، ثم تجاوز مستوى الماء صدري، ولما مر قارب ثالث بجواري، رفضت العرض، وقلت إنني على يقين بأن هناك معجزة ستنقذني.

ولما تجاوز مستوى الماء ذقني، وصلت مروحية، فألقى لي طاقم الطائرة

سلمًا، وصاحوا فيَّ بأن أصعد على متنها، فتمتمت بينما كان الماء يدخل في فمي، ورفضت العرض مرة أخرى لإيماني بأن هناك معجزة ستحدث وسأنجو من الغرق.

فقال هذا الشخص للحكيم: "ظللت أنتظر المعجزة، لكنها لم تأتِ، واستيقظت وأنا أشعر بأنني أغرق، فأحسست بأن الخالق سبحانه وتعالى غير راضٍ عني". فضحك الحكيم ورد عليه، قائلًا: "لا أعلم كيف تقول هذا، فقد أتتك معجزات وليست معجزة واحدة متمثلة في ثلاثة قوارب ومروحية!".

أحيانًا ندرك يد العون التي كانت ستساعدنا، ولكن فقط بعد فوات الأوان؛ ما قد يجعلنا نخسر ما نملك في هذه اللحظة. ولهذا علينا تجديد إيماننا كي نشعر بذلك الجزء "الروحاني" داخلنا، الذي يوجهنا، ويأخذ بأيدينا نحو الطريق الصحيح.

لنلقِ نظرة على السلوكيات والتصرفات التي يمكنها أن تعيد فتح قنوات الاتصال مع الجانب الروحاني الداخلي لدينا.

الاستعداد

لتبدأ بالاستعداد؛ وهو أن تكون منفتحًا وواعيًا ومنتبهًا لحياتك، وأن تقبل التغييرات التي تعتبر جزءًا حتميًّا في رحلتك. والاستعداد ليس بمجهودٍ يُبذل، بل إنه حالة من الاستعداد فحسب. إنه تقبل ما يجب علينا تقبله؛ كي نتعافى من الاكتئاب. وتكون الخطوة التالية بعد التقبل هي الانفتاح على الرحلة؛ وهي الخطوة التي تناولناها في الفصل السابق. ويعتبر الاستعداد

هو الإقرار بضرورة السير على هذا الدرب بغض النظر عما قد يطرأ؛ تمامًا كما تفتح الباب لاستقبال الضيوف لتناول العشاء والترحيب بهم، سواء أكنت تحبهم أم لا.

ومن الناحية العملية، الاستعداد هو التخلي عن سيطرتك؛ لكنه أمر مخيف؛ لأننا نسير نحو المجهول، ولسنا متأكدين من كيفية التخلي عن سيطرتنا على كل شيء حولنا للحفاظ على أنفسنا آمنين، لكن دعنا نتناول هذا المفهوم عن قرب، فالاستعداد الحقيقي هو التخلي عما كنت تعتمد عليه حتى الآن، وهو ما أظن أنه لم ينجح معك؛ لذلك أعتقد أن الوقت قد حان لتجربة أسلوب مختلف.

إليك قصة أخرى توضح كيف قد نتمسك بأنماط سلوكية سلبية:

النمر، والرجل، والحكيم

كان هناك رجل يطارده نمر؛ فجرى بأقصى ما يمكنه، إلى أن وصل إلى حافة منحدر صخري، وظل النمر يلاحقه بقوة، فنظر الرجل من فوق حافة المنحدر الصخري ليرى غصن نبات قد نما بجوار المنحدر الصخري على بعد أمتار قليلة للأسفل؛ فقفز الرجل وتمسك بالغصن في اللحظة التي وصل فيها النمر إلى حافة المنحدر الصخري، فأخذ يزمجر بشراسة، بينما تنفس الرجل الصعداء.

وحينها، أتى فأر من جحره وبدأ يقرض الغصن؛ فنظر الرجل إلى الأسفل من ارتفاع ثلاثمائة متر، وهو ما يعني الموت المحقق، ثم أخذ ينظر إلى

الأعلى والأسفل أملًا في أن يجد من يساعده، وصاح قائلًا: "هل هناك من يسمعني، ساعدوني؛ النجدة!".

فجأة، سمع صوتًا يأتي من أسفل المنحدر وكان هذا الصوت لرجل حكيم، كان جالسًا، وشاهد ما حدث للرجل، فقال له: "أنا سأساعدك، ولكن عليك أن تفعل ما أقوله لك بالضبط, فهل ستفعل؟".

فصُعِق الرجل حين سمع الصوت، وصاح قائلًا: "سأفعل كل ما تقوله بالضبط، ولكن أنقذني من فضلك!".

فرد عليه الحكيم، قائلًا: "هناك طريقة واحدة لإنقاذك، لكنها تحتاج منك إلى أن تتحلى بالشجاعة والإيمان".

وحين بدأ قرض الفأر يُضعف الغصن، بينما لا يزال النمر يزمجر في غضب، صاح الرجل قائلًا: "من فضلك قل لي ماذا عليَّ أن أفعل وسأنفذه دون نقاش".

فأتاه صوت الحكيم، قائلًا: "اترك الغصن".

فنظر الرجل إلى الأسفل من هذا الارتفاع؛ حيث الموت المحقق، ثم نظر إلى الفأر وهو لا يزال يقرض الغصن، والنمر الغاضب على بعد أقدام قليلة أعلى المنحدر الصخري؛ فصرخ قائلًا: "أما من أحد آخر يجيبني هنا؟".

وكما رأينا مع بطل هذه القصة، فإننا عندما نكون مكتئبين نتشبث بالغصن بكل ما أوتينا من قوة، ونكون غير مستعدين لتركه، ومع ذلك نتوسل من أجل المساعدة، فبأي نوع من الأغصان تتشبث أنت؟ قد يكون الغصن

شخصًا آخر أنت غير مستعد للابتعاد عنه؛ لأنك تخشى الوحدة، أو قد يكون نمط حياة لم يعد بإمكانك ماديًّا الاستمرار في عيشه، ولكنك تخشى مما سيقوله الآخرون عنك؛ إذن، فإننا نتشبث بما هو مألوف بالنسبة إلينا خوفًا من مواجهة التغيير. ونخشى من أننا إذا تركناه، "سنفقده" نهائيًّا بالسقوط في الهاوية؛ وهو مصدر قلق شائع لمن عانوا الاكتئاب منا، وأنا أعلم أنه أمر مخيف جدًّا.

لكن ما الخيارات المتاحة إذا لم نجرب شيئًا مختلفًا؟ أعلم أنني اعتمدت وقتًا طويلًا على أن قدراتي وإمكاناتي ستحميني؛ فقد تعلمت أن أتمتع بالاكتفاء الذاتي مهما كان الثمن، وأن أؤمن بأنني الشخص الوحيد الذي بمقدوره مساعدتي، لكن الجانب السلبي لهذا هو أنني شعرت بالوحدة، والاستياء، واليأس، وربما كنت أبدو من الظاهر واثقة بنفسي، لكنني كثيرًا ما كنت متحفظة وكتومة؛ فأُبعِد بذلك الآخرين عني؛ لأنه كان يؤلمني كثيرًا أن يعرف الآخرون ما أشعر به حقًّا؛ وكذلك كانت علاقاتي بالآخرين تتسم بالاضطراب، أو كنت أتناول العقاقير الطبية لتخفيف الألم الذي أشعر به.

كنت قد وصلت إلى مرحلة حرجة، حينما كنت مستعدة إلى أقصى درجة للتغير؛ وقد ساعدني التفكير في أنني يمكنني الاعتماد على شيء آخر غير عقلي الواعي المسيطر، بقوة، على تحرير نفسي من عبء الاكتئاب الواقع على كاهلي، كما مكنني الاعتقاد أن شيئًا آخر باستطاعته مساعدتي بدلًا من ممارستي السيطرة الذاتية على تحرير نفسي من أغلال الاكتئاب.

كن على يقين بأن تواصلك مع الله تعالى له القدرة على مساعدتك على استعادة الشعور بالسلام النفسي، فالاكتئاب يؤثر في عقولنا، وأجسادنا، وأرواحنا؛ لذا نحتاج في هذه الحالة إلى علاج أرواحنا عن طريق التقدم نحو قوة حانية أسمى، والتواصل معها. وكي نبدأ ذلك، لا بد من أن نتحلى بالشجاعة؛ لتساعدنا على الشعور بالرضا والسعادة مرة أخرى، ولملمة شتات أنفسنا. ولا يجدي هذا نفعًا بسهولة؛ لهذا، يجب علينا التحلي بالصبر لاتخاذ خطوات متناهية الصغر، مع العلم أننا سنتعثر مرات ومرات. لكن هذا لا يعني أننا لن نتعافى من الاكتئاب؛ فكما الطفل الصغير الذي يخطو خطواته الأولى ويتعثر كثيراً، سنبني الثقة التي نحتاج إليها للإيمان بأننا على ما يرام، وأن كل شيء سيكون كذلك.

راعينا الحقيقي

ومع أن أمنا تعتني بنا وترعانا، فإن راعينا الحقيقي هو قدرة الله تعالى؛ ولذلك تدور رحلة حياتنا حول تعلم كيفية إعادة التواصل مع هذه القدرة، واكتشاف ذواتنا الحقيقية، عن طريق التخلي عن موروثات أبوينا. كذلك نبتعد عن القالب الذي صاغه والدانا من أجلنا، ونعيد التواصل مع هذه القوة الحانية التي تستطيع مساعدتنا على إعادة النظر في ماضينا، والتطلع إلى المستقبل المشرق. وعندما نفعل، سننظر إلى الوراء لنجد أن الاكتئاب الذي كنا نعانيه كانت له قيمة عظيمة.

كيف نتواصل مع الجانب الروحاني في الحياة؟

لكل منا طريقته في التواصل مع ذلك الجانب الروحاني داخلنا؛ المتصل

بالقوة الأسمى في هذا الكون. وقد يكون ذلك مثلًا عن طريق التحدث إلى أنفسنا بمفردات معينة لدعمها، أو التواصل معها عن طريق تدوين مشاعرك الدفينة في مفكرة، وأن نرجو من الله أن يساعدنا؛ لكن اختر أنت الطريقة التي تناسبك.

عندما يغمرني اليأس، وأعجز عن التفكير في شيء آخر أفعله، أفوض أمري إلى الله؛ فأتخيل نفسي جالسة في المقعد الأمامي لسيارة، ثم أنتقل إلى المقعد الخلفي؛ فتتولى إرادة الله زمام الأمور. وأتوكل على الله حق التوكل، وأستشعر ذلك في داخلي حقًّا؛ فأشعر بتلاشي التوتر فورًا؛ لذلك عليَّ دومًا تذكر عمل هذا، وعندما أفعل، فإنه ينجح! وندي

عندما تعج حياتي بالفوضى، أدرك أن هذا يحدث لأنني حاولت تدبر كل شيء بنفسي؛ لذلك عندما أجد نفسي أدور في حلقة مفرغة، أتوقف وأطلب المدد والمساعدة من الخالق جل وعلا؛ وأفوض أموري كلها إليه؛ وهي طريقة أخبر بها نفسي بأنه "عليَّ أن أسلِّم أمري إليه". وأذكر نفسي بهذا دومًا؛ فأشعر بأنني في معية الخالق، وأقول في نفسي: "سآخذ بالأسباب، وأطلب من الخالق العون والمساعدة". وإذا فعلت هذا في أحلك الظروف، أشعر باختلاف في غضون ساعة، وبأنني في حال أفضل. ماركوس

كنت أتضرع، وأطلب من الخالق جل وعلا العون والمساعدة، ولكنني كنت أشعر بأنه لا يستجيب دعائي، فألححت بالدعاء، وأخلصت في صلاتي، وفوضت أمري إليه. وفي كل مرة كنت أفعل فيها ذلك، كنت أشعر بطاقة

إيجابية روحانية تجتاحني، فاستشعرت معية الخالق وعظمته وقدرته، فهو حتمًا سيستجيب لدعائك. وشعرت بأنني أصبحت أفضل حالًا وأكثر استقرارًا ومفعمة بالأمل. نعم، لقد ساعدني التواصل مع القوة الأسمى كثيرًا، فقد صرفني التضرع والدعاء للخالق عن التفكير السلبي؛ أو بالأحرى، ساعدني هذا التواصل على استبدال الأفكار التي كان الاكتئاب يزرعها في ذهني؛ تلك الأفكار التي تتعلق بمدى كوني شخصًا غاية في السوء، وأنني قد دمرت حياتي؛ لذا فقد ساعدني هذا التضرع والدعاء للخالق على الشعور براحة نفسية كبيرة. جاي

كيف يساعدنا التوكل على الله على التغلب على الاكتئاب بسرعة؟

يتعلق التوكل على الله في الأساس بالتوقف عن محاولة السيطرة على كل شيء حولنا، والتوكل على الخالق؛ ما يعني أنه ربما تكون حاجتنا إلى السيطرة سببًا لوصولنا إلى طريق مسدود في اكتئابنا، كذلك فإن حاجتنا إلى التأكد من كل ما يجري حولنا تُحجِّم قدرتنا الفطرية على المقاومة, إلى جانب أننا لا نثق بصوتنا الداخلي الهادئ والحكيم؛ ذلك لأننا ربما قد أسكتناه سنواتٍ؛ ومن ثم، لم نعد قادرين على سماعه الآن، ومع ذلك، يظل من الممكن سماع هذا الصوت، ولا يزال ينتظر أن نسمعه.

يجب أن نستشعر عظمة الله داخلنا؛ وفي أعماقنا، وفي جوهرنا؛ فهي داخل صميم روحنا، وليست منفصلة عنا. وما إن نتقبل هذه الحقيقة، ونبدأ التواصل مع هذه القوة، حتى نشعر بقوة وذكاء لا حدود لهما، تمنحنا

إياهما الحياة؛ وكأن الكون كله يعيش داخلنا. ولعل التأمل هو الوسيلة للشعور بهذه القوة؛ فهو "الآلية" التي تساعدنا على الثقة بأن كل شيء لن يكون فقط على ما يرام، بل إننا أساسًا على ما يرام أيضًا، في هذه اللحظة.

وبممارسة الأنشطة والاستماع إلى تمرينات التأمل الموصى بها في هذا الكتاب لمدة أسبوع، سيمكننا بدء إعادة التواصل مع فطرتنا السليمة، أو الجانب الروحاني في داخلنا؛ وهنا يكمن صوتنا الحقيقي الذي يمكننا اللجوء إليه في الأوقات العصيبة لمعرفة الأجوبة التي ظننا خطأ أنها ستأتينا من مصادر خارجية. وتفتح ممارسة التأمل قناة تواصل ثنائية الاتجاه بيننا وبين الذات الحكيمة في داخلنا. وبتكرار ممارسة هذه الأنشطة، وتوكلنا على الله، يقوَى إيمانُنا؛ حيث تتولد لدينا رؤية، ومعرفة، وإيمان، وسنجد الأجوبة عما يشغلنا في داخلنا في غضون دقائق.

كل ما يتطلبه الأمر أحيانًا هو الدعاء

إليك مثالًا على كيفية التضرع في الصباح والمساء:

الصباح:

إلهي، فوضت أمري إليك

نوِّر بصيرتي حتى أتلمس طريقي

وامنحني القوة للمضي قدمًا في حياتي وأحقق أهدافي وطموحاتي

المساء:

إلهي، امنحني السكينة

لتقبُّل الأشياء التي أعجز عن تغييرها
والشجاعة لتغيير الأشياء التي بوسعي أن أغيرها
والحكمة لمعرفة الفرق بينهما.

أنشطة

افتح دفتر يومياتك، واستخدم يدك غير المهيمنة في الإجابة عن الأسئلة التالية باستفاضة، وستجد أمثلة على أجوبة مختصرة لمساعدتك على التوصل للإجابات الخاصة بك:

١. كيف حاولت التغلب على اكتئابي بمجهوداتي الشخصية؟

حاولت إجبار نفسي على أن أكون أكثر سعادة بتجاهل مشاعري.

٢. بم أتت مجهوداتي الشخصية؟

شعرت بالاكتئاب أكثر وأكثر، ولم يساعدني شيء على أن أكون في حال أفضل.

٣. ما الذي أفعله بشكل يومي ويوقفني عن رؤية أن هناك قوة أسمى يمكنها مساعدتي؟

أغضب من كل من حولي، أو أشعر بأنني ضحية.

٤. كيف يكون الشعور بأنه لا توجد أية قوة في هذا الكون يمكنها مساعدتي على التغلب على اكتئابي؟

الشعور بالوحدة، والضياع، واليأس.

والآن استخدم يدك المهيمنة في الإجابة عن الأسئلة التالية:

١. كيف يكون الشعور بالإيمان التام بأن الخالق سيساعدني على إيجاد السلام النفسي الذي أتوق إليه؟

يكون شعورًا بالراحة والصفاء الروحاني؛ لأن إيماني كان ضعيفًا، وكنت بحاجة إلى تجديد إيماني وأن أحسن التوكل على
الخالق.

٢. ما الذي أحتاج إليه كي أقدر على الشعور بأن هناك أملًا؟

أحتاج إلى معرفة أن كل شيء في النهاية سيكون على ما يرام, وأنني على يقين بهذا.

٣. هل يمكنني الإيمان بأن التعافي من الاكتئاب رحلة روحانية, مع وصف ما أعتقد أن هذه الرحلة تنطوي عليه؟

أرى أن هذه الرحلة ستنطوي على التوقف عن كره ذاتي كثيرًا هكذا، وتعلُّم أن أحب نفسي أكثر.

٤. كيف يمكنني الاستعانة بقدرة الله في مواجهة اكتئابي؟

بالأخذ بالأسباب، والتوكل على الخالق، واليقين بأنه سيلهمني سواء السبيل، أو سيسخر لي من عباده من يساعدني على الخروج من أحلك الأوقات التي أمر بها.

٥. ما الذي أحتاج إلى أن أفعله حتى تمر تلك الرحلة بسلام؟

الاستشعار بمعية الخالق.

٦. كيف يمكنني طلب المساعدة بشكل يومي؟

يمكنني ممارسة التأمل لطلب المساعدة، والصلاة والدعاء،
أو تدوين ما أريده في دفتر يومياتي.

٧. كيف سأعرف أنني تلقيت المساعدة التي أحتاج إليها؟

عندما أشعر بأنني في حال أفضل، وأقل شعورًا بالوحدة، ومفعمة أكثر بالأمل.

تمرين تأمل للتواصل مع الجانب الروحاني

الأفضل أن تسجل هذا التمرين بصوتك الشخصي، وتذكر أن النقاط تعني التوقف. ثم، خذ ١٥ دقيقة لممارسة التمرين كي يأخذك في رحلة التواصل مع الجانب الروحاني:

اجلس، أو استلقِ في مكان مريح وآمن ... وتأكد من أنك تستطيع الاستلقاء والاسترخاء ... والآن ببساطة خذ شهيقًا وزفيرًا، واسترخِ أكثر في كرسيك أو فراشك ... وستجد الأفكار تراودك ... فلا تقلق، ودعها تنصرف بعيدًا من حيث جاءت ... دعها تمضِ وحسب ... ولا تتشبث بها ... ولاحظ نَفَسك وهو يدخل ويخرج من جسمك ... وانتبه إليه بينما يسافر عبر أنفك أو فمك ... وخذ نفسًا عميقًا واحبسه ... احبسه ... احبسه أكثر ... استمر في حبسه ... ثم أطلقه! ... وبينما يخرج اشعر بجسمك يسترخي تمامًا ... ولاحظ خطوط القلق على جبهتك وهي تتلاشى... وانظر كيف

يسترخي فكك، وأن عضلات وجنتيك لم تعد مشدودة ... واشعر بحلقك وهو يسترخي، ودع التوتر يخرج من تجويف صدرك ... واشعر بعضلات معدتك وهي تسترخي، ولم تعد مشدودة ... واشعر بثقل جسمك كله يستغرق أكثر في الكرسي ... لم تعد لديك أية مخاوف أو أي ما يقلقك الآن ... دعها تتلاشَ جميعًا مع أفكارك ... تخيل نفسك في غابة خصبة، خضراء ... شم رائحتها، وانظر إلى المساحات الشاسعة من العشب الأخضر الندي يتلألأ تحت ضوء أشعة الشمس... وهأنتذا على حافة نهر... نهر بديع... طويل وواسع وساكن كما المرآة... وهناك قارب على جانب النهر ... اصعد في القارب ... لتجد به وسائد كبيرة، فخمة، مريحة لتتكئ عليها ... اجلس بأريحية ... وما إن تستقر فيه حتى يبدأ القارب التحرك بهدوء ... فيتهادى برفق كما البجعة ... وهناك من يرشد القارب؛ ومن ثم، ليس هناك ما يخيفك... اجلس فقط واستمتع بجمال المنظر من حولك ... ولا تقلق إذا لم تستطع رؤيته، بل اشعر فقط بأنه موجود ... وكل ما سوف تسمعه في هذه اللحظة هو عذوبة صوت جريان الماء، بينما يتحرك قاربك بطول صفحة النهر ... اجلس، واسترخِ، واستمتع باللحظة، لا مخاوف أو قلق ... وترى ضفة النهر من بعيد ... وهناك جزيرة جميلة أمامك ... وها هو ذا القارب يتجه ناحية الجزيرة ... فتشعر بالسلام النفسي يغمرك، وكلما اقتربت من الجزيرة، شعرت بالسلام أكثر ... ثم تصل إلى الجزيرة، وتترجل من القارب ... وترى الضباب يكسو الجزيرة ... إنه مكان يوحي بالأمان ... إنه أجمل مكان رأيته في حياتك ... يفتنك جمال الغابة، وصوت جريان الماء، وحفيف الأشجار ... وتشعر بأنك في أمان كما لم تشعر من قبل...

وتستنشق الهواء المنعش وتكون أكثر استرخاءً ... وأكثر ... وأكثر ... وأكثر في ظل هذا الشعور بالأمان الذي يعم الجزيرة ... وترى نورًا من بعيد ... نورًا خافتًا يسطع وسط الضباب ... يتحرك تجاهك ... وبينما يقترب منك، تشعر بأنه يمدك بالطاقة ... وتشعر بالجمال يتولد في داخلك ... ويزداد النور سطوعًا، ويتسع نطاقه أكثر ... وبينما يقترب منك النور، يكبر ويكبر وتبدو الطاقة التي يُشعِرك بها هذا النور كمشاعر الحب التي تُقتَ إليه كثيرًا... ويملؤك هذا الشعور، وقد أصبح حجم دائرة النور في حجمك نفسه الآن ... تشعر بمدى جمال هذا النور، وبأن الجمال يملأ كل جزء من جسمك ... ها هو ذا النور أمامك مباشرة ... يأتي إليك برسائل ... وتشعر بأنه يقول "أنت شخص جميل وأنا أحبك أكثر من العالم كله" ... "سأحبك وأحميك دومًا" ... يملؤك حب الخالق أكثر... والآن, سر باتجاه النور، وتوجه ناحيته إلى أن يحيط بك من كل اتجاه... دع الدفء والحب يغمرانك أكثر ... أرخِ عضلات معدتك كي تسمح للحب بأن يملأ كل جزء منك ... استشعر الحب ولا تفكر في أي شيء آخر ... لا شيء يهم الآن ... ألقِ بنفسك بين ذراعي هذا الحب والنور ... ناجِ الخالق ... خذ بعض الوقت في هذه المناجاة ... والآن، اخطُ بعيدًا عن النور ودع الحب يستقر داخلك ... ولكن هناك رسالة في انتظارك ... خذ هذه الرسالة بين يديك ... اقرأها, وعندما تنتهي دع الرسالة تَطِر في الهواء إلى الأعلى برفق وتذهب بعيدًا ... حان وقت مغادرة الجزيرة ... اصعد في القارب ودعه يرشدك في طريق العودة إلى الغابة ... واعلم أن بإمكانك التواصل مع القوة الأسمى في أي وقت تريد.

أتوكل على الخالق ليقيني أنه حسبي وأنه من يرعاني حقًّا.

سأفوض أمري إلى الخالق، وأطلب منه الشفاء؛ فأنا أعلم أن مصدر الأمان الوحيد ينبع منه.

سأرى نعم الخالق وعطاياه الكثيرة في حياتي، وأطلب منه أن يكون سندي ومعيني على مشقات الحياة، وسأسعى جاهدًا حتى أنال حب الخالق رضاه عني.

يرشدني الخالق في طريقي، ويمكنني تدبر أية عقبة تضعها الحياة في طريقي اليوم؛ لأنني أعلم أن الخالق لن يكلفني فوق ما في وسعي تحمله.

إذا كنت محتاجًا إلى المساعدة، فكل ما عليَّ هو أن ألجأ إلى الخالق، وأطلب منه أن يلهمني البصيرة لمعرفة السبيل إلى الخروج مما أنا فيه. وأنا على يقين بأنه سوف يستجيب دعائي.

الخطوة ٣

الخروج من دائرة الفراغ

وإيقاظ القلب

يعي أي شخص مر باكتئاب حاد - اكتئاب استمر لأسابيع، أو شهورا، أو أعوامًا - معنى الظلمة، وتشبه ظلمة الاكتئاب ظلمة الغيمة السوداء السميكة؛ تلك الظلمة التي تجثم على الروح كالصخرة. وتشعر بأن هذه الظلمة كالعباءة التي تلفك في أطوائها، وتحسها، وتلمسها، وما إن تستقر داخلنا، يصعب عليك التطلع إلى الأمام؛ حيث تجعل الظلمة أعيننا ضبابية، وتجعل عقولنا غائمة؛ فيكون كل ما نشعر به في داخلنا هو الفراغ؛ فراغًا مظلمًا
لا نهاية له.

لكن هناك جانبًا آخر للاكتئاب، فذلك الضباب الذي يحيطنا به الاكتئاب هو وسيلة لمساعدتك على الشعور بالهدوء والسكون؛ فهو يساعدك على التخلي عما لم يُجدِ نفعًا معك، ويمنحك الفرصة لتبديل حياتك، وإجراء تغييرات إيجابية فيها، كما يساعدك على أن تركز أكثر على ذاتك عن طريق إبطاء وتيرة حياتك. فهل أنهكك الإعياء الشديد يومًا، وجعلك عاجزًا عن عمل أي شيء تقريبًا سوى أقل القليل للإبقاء على حياتك؟ هناك سبب وراء هذا.

ويحدث الاكتئاب عندما نتجنب مشاعرنا الموجعة. إنه أمر مثير للدهشة

حقًّا، فمعظمنا يكبت المشاعر التي كانت ستؤلمنا للغاية لو أظهرناها. ولأننا لا نود المرور بهذه التجربة, فإننا نخدر أنفسنا دون علم منا، وذلك عن طريق الانخراط في الاكتئاب، وهي عملية مضمونة تضمن لنا استمرارية قدرتنا على ممارسة النشاطات الحياتية على الرغم من المشاعر المؤلمة والعميقة التي تنتابنا. ومع ذلك، تتضرر مشاعرنا الإيجابية كذلك؛ ما يعني أننا عندما نعاني الاكتئاب، لن نشعر فقط بالألم، بل لن نشعر بالفرحة أيضًا.

وقد أظهر بحث أجراه "ستيفن هايز" بالتعاون مع آخرين، ونُشِرَ في دورية ذا سيكولوجيكال ريكورد عام ٢٠٠٤، أننا عندما نكبت مشاعرنا الموجعة، نعجز عن الاعتناء بأنفسنا كما ينبغي أن نفعل؛ لأننا نستخدم أساليب تخديرية لتجنب هذه المشاعر، وهذه الأساليب ليست في مصلحتنا عادة. وربما نلجأ إلى الكحوليات، أو العقاقير الطبية الموصوفة أو حتى العقاقير غير القانونية، أو شغل أنفسنا بكم هائل من الأعمال. وعلى الرغم من ذلك، عندما نكون مستعدين للشعور بمشاعرنا الموجعة وتقبلها، أوضح البحث نفسه أنه يمكننا تخفيف حدة أعراض الاكتئاب بنسبة كبيرة. وباختصار، نستطيع التعافي من الاكتئاب على نحو أسرع إذا سمحنا لأنفسنا بالشعور بالانفعالات السلبية التي يحاول الاكتئاب جاهدًا كبتها في داخلنا.

وتعزز ثقافتنا بشدة فكرة تجنب التعبير عن أية مشاعر قد تتسبب لنا في الحزن، أو الألم؛ وحتى عندما كنا أطفالًا، كنا إذا استسلمنا للشعور بالحزن، أو القلق، نجد من حولنا يقولون لنا إن علينا "بذل المزيد من المجهود"،

وتحسين الطريقة التي تصرفنا بها. وقد تعلمنا أن نصُر على أسناننا، وأن نكون أناسًا "أكثر إنتاجية"، وذلك بكبت مشاعرنا العميقة. وكذلك حينما كنا أطفالًا، لم نُسأل قط إذا ما كنا نشعر بمشكلة ما على الصعيد العاطفي أم لا، وربما لم تكن لدينا القدرة على التعبير بالكلمات الملائمة، أو الثقة الكافية للوقوف في وجه رموز السلطة في حياتنا؛ لذلك يأتي الاكتئاب عندما لا يُسمح لنا بالتعبير عن مشاعرنا السلبية؛ حتى يعيها ويتفهمها الآخرون بحق.

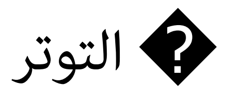
وبينما نتعامل مع العالم الخارجي، عادة ما تقوم الثقافة التي نواجهها غالبًا على فكرة "لا تفعل هذا الشيء، إذا لم تكن تحبه"، أو "تخلص من هذا الشيء". وعلى المدى القصير، قد تساعدنا هذه الفكرة على اجتياز اليوم بسلام، لكن على المدى الطويل، قد تخنق هذه المنهجية الشخص الممتثل لها، والمحبوس داخلها. وعادة ما يكون من يعانون الاكتئاب الحاد غاية في الحساسية، وقد يجدون أن كبت حقيقة مشاعرهم تجاه الأشياء هو الطريقة الوحيدة للعيش، لكن لكل شيء ثمنًا.

وربما يبدو الموقف التالي مألوفًا بالنسبة إليك.

قد تقابل شخصًا ما، فيحييك قائلًا: "كيف حالك؟"، وتجيبه قائلًا: "بخير شكرًا، وماذا عنك؟"، فيجيبك قائلًا: "أنا بخير، شكرًا"، لكن كلمة "بخير" قد تخفي وراءها الكثير من المشاعر، منها:



- الخوف
- عدم الشعور بالأمان

 التوتر

الانفعال

فللكلمات القدرة على تلخيص ما تشعر به، عندما تقابل أشخاصًا لا تشعر بالارتياح معهم.

ولأننا تعلمنا هذا السلوك ومارسناه وقتًا طويلًا، طيلة حياتنا ربما، فهو مترسخ داخلنا؛ فنحن نعزز هذا السلوك دون قصد، وبينما نفعل، ينمو في داخلنا بشكل أكبر. وكلما تجنبنا معاناتنا، نمت في داخلنا أكثر، وصارت موحشة بدرجة أكبر؛ ومن ثم، قد تصبح هذه المشاعر موحشة بدرجة تستوجب أن تكون الأساليب التي نلجأ إليها لتجنبها قوية بما يكفي للتغلب على مشاعر الخوف تلك.

وإذا كان هذا ما تفعل، فمن فضلك توقف عن جلد ذاتك لهذا السبب؛ فهذا السلوك رد فعل منطقي للغاية لعدد من الظروف الصعبة؛ وهي الطريقة التي تعلمت أن تتصرف بها في هذه الحالة، وربما لم تختر أن تكبت مشاعرك، لكن هذا هو القالب الذي صيغ من أجلك. والآن، على أية حال، ها نحن أولاء أشخاص بالغون، ويعود الأمر إلينا فيما إذا كنا نرغب في تغيير ردود أفعالنا تجاه المعاناة التي نمر بها، حتى يمكننا الشعور بأننا في حال أفضل، والتغلب على الاكتئاب بأسرع ما يمكن.

إن المرحلة الأولى كي تنجح في هذا هي التوقف عن لوم نفسك على الشعور بأنك صريع الاكتئاب؛ فأنت لم تطلب أن تكون مكتئبًا، ولم تدعُ

الاكتئاب ليحل ضيفًا عليك، ولم تكن سببًا في حلوله، بل إنك حاولت التعامل مع ألمك، وحتى الآن يبدو أن أساليبك لم تُجدِ نفعًا، لكن هذا لا يعني ألا تترفق بنفسك، ولا يعنيِ ألا تثني عليها لمجرد المحاولة.

والآن، هأنتذا مستعد لاتباع أسلوب آخر.

الاستعداد لرفع المعاناة

كما قرأنا في الفصل السابق، أي الخطوة الثانية بعنوان الثقة، فإن الاستعداد عكس السيطرة، وقد تناولنا في تلك الخطوة كيفية الاستعداد للتوكل على الله. والآن أريد منك أن تستعد للسماح لمشاعرك بالنفاذ من خلال الغطاء الذي يبسطه الاكتئاب على روحك، والخروج إلى النور. كما أريد منك أن تترفق بذاتك المجروحة، وهو ما سيجعلك أكثر شعورًا بالأمان، ونحن نكبت مشاعرنا وانفعالاتنا لأننا لا نأمن إظهارها، والتعبير عنها، لكن إذا احتضناها، فسنطلق لها العنان؛ وهو ما سيخلصك من العبء الذي يُثقل كاهلك. ولعل الهدف هنا لا أن تشعر بالسعادة فحسب، ولكن أن تكون أكثر شعورًا بالسلام؛ وهو شعور سيستمر معك أبد الدهر.

وأحيانًا ما يأخذنا الطريق إلى الحرية في اتجاه لم نكن نرغب في أن نسلكه؛ الأمر الذي يعلق عليه أحد الحكماء، قائلًا: "بينما نسافر في رحلة اكتشاف ذاتنا الحقيقية، تسير الرحلة إلى الأسفل، لا إلى الأعلى؛ وكأن الجبل يشير بقمته إلى الأرض بدلًا من السماء. فنتجه إلى الأسفل أكثر، وأكثر، وأكثر، ويسير معنا الملايين غيرنا؛ وهم رفاقنا في الصحوة ذاتها... وبمجرد أن نصل إلى مقصدنا، نكتشف كمًّا من الحب لن يموت أبدًا"؛ لذا يجب علينا أن نزيد

من وعينا بهذه الرحلة وتكريس أنفسنا لها؛ لأنها ستبث في داخلنا الأمل في أنه يمكننا التغيير.

التعرف على صورة المشهد الخاص بمشاعرنا

تخيل نفسك بحيرة جميلة، خلابة، تنبض بالحياة، وفي أسفل قاعها يقبع السلام الداخلي؛ الذي هو جوهر حياتك. ويمثل سطح البحيرة عقلك الواعي المفكر. فإذا اضطرب السطح، فإنك تشعر بعدم الاستقرار، وإذا ظل ساكنًا، تشعر بالأمان. وتتوسط المشاعر القاع الآمن والسطح، والتيارات الموجودة أسفل السطح مباشرة تكثر فيها الدوامات، وتشتد فيها قوة سحب التيار؛ ومن ثم، تُستثار مشاعرك. وتستنفد هذه الأنهار مواردنا النفيسة؛ لأننا نولي الكثير من الاهتمام إلى المشاعر التي تطفو أسفل السطح مباشرة. ويمثل هذا الاضطراب النفسي المزمن حاجزًا بيننا وبين الشعور بالسلام النفسي والسكينة المستقرين في قاع هذه البحيرة. وإذا أطلقت العنان لهذه الشحنة الانفعالية المتراكمة، فإنها ستسمح لك بالوصول إلى السكينة الرائعة القابعة هناك في انتظارك؛ وهو ما تستطيع عمله عن طريق التعرف على مشاعرك المكبوتة وإطلاق العنان لها، لكن من المهم أن تتذكر ألا تتوحد معها؛ فهي ليست سوى نتاج حدث ما. وكلنا نشعر بأحاسيس طوال الوقت، وربما تنتابنا العديد من الأحاسيس دفعة واحدة، لكن الاستمرار في عدم الإقرار بهذه المشاعر والأحاسيس قد يكبلنا ويعوقنا عن التقدم، أما إطلاق سراحها وتقبلها، فيفسح المجال أمام استجابات جديدة، ورفع عبء تعاسة الماضي عن كاهلنا.

وقبل أن نفعل هذا، فإننا نحتاج إلى البدء في تمييز مشاعرنا؛ لأنك إذا عانيت الاكتئاب عدة أسابيع، أو أشهر، أو سنوات، فمن المحتمل ألا تفهم المشاعر التي تراودك؛ وربما عوَّدَك الاكتئاب ألا تكون مدركًا طبيعة مشاعرك؛ لذا، قد تتحير لما تشعر به. ووضع اسم للمشاعر هو أمر بغيض، ويمكن أن يجعلك تشعر بالخوف، ويجعلك ترغب في الفرار؛ أعرف ذلك لأنني عندما كنت في خضم فترة الاكتئاب، كانت كلمة "مشاعر" وحدها تملأ قلبي فزعًا. وما يثير الغرابة أنني كنت بارعة في التعرف على مشاعر الآخرين؛ وهذا في الحقيقة ما جعلني أستند في التعرف على مشاعري إلى معرفتي بمشاعرهم. وبهذه الطريقة، أي باستشعار حالاتهم المزاجية، كنت أشعر بالأمان والسيطرة.

أن يُطلَب منك "إطلاق سراح مشاعرك المكبوتة"، يُعد هذا عذابًا، لكنه أمر لا بد منه إذا كنا نرغب في التعافي من الاكتئاب، بسرعة. وليس هناك طريق مختصر لهذا، لكنك بمجرد إطلاق سراحها، لن يوقفك شيء؛ وهذا ليس بالأمر السهل، وليس سهلًا أيضًا تخدير مشاعرك الداخلية!

ولكن دعنا لا نخدع أنفسنا، هذا الأمر صعب. ويُعرف تجنب مشاعرنا بـ"تخديرها"، وهو ردة فعل شائعة عند الوقوع في المواقف المؤلمة والمحزنة، لكن بمرور الوقت، قد يصبح هذا التخدير طريقة مدمرة تتبعها، حتى تستطيع الاستمرار في عيش حياتك؛ والأمر أشبه بقيادة السيارة، فبينما يصدر المحرك ضوضاء مزعجة، تحاول رفع صوت الراديو لإخفاء صوت ضوضاء المحرك، لكن هذا لا يعالج المشكلة الأساسية. فحتى إذا لم تعد

تسمع ضوضاء المحرك، فإنك تعلم أنها لا تزال موجودة, وذلك أمر آخر سيولد لديك المزيد من القلق؛ وهو شعور تتصاعد حدته بالفعل!

وعندما تبدأ بإعادة الانتباه إلى مشاعرك، ستمر بفترة من الوقت تكون فيها غير متيقن من ماهية هذه المشاعر؛ وهذا لأنك لم تعتد أن تكون على تواصل معها؛ لذا لا بد من أن تمنح نفسك الوقت والفرصة. وقد يكون من المفيد لك أن تنظر إلى مشاعرك باعتبارها "غيومًا عابرة", كما يصفها القدماء, وهو وصف رائع وواقعي؛ لأن أيًّا ما كان مدى قوة مشاعرك، فستتلاشى، وتحل محلها مشاعر جديدة.

وعن طريق تقبل المشاعر القوية، ستشعر بأنها لم تعد تتمتع بالقوة نفسها، والعكس صحيح؛ فإذا ظننت أنك ستعاني بلا شك، فستجعلك هذه الفكرة في حد ذاتها أكثر معاناةً، أما إذا تقبلت معاناتك، فستنجح في تجاوزها. ومن المهم أن تترفق بنفسك بينما تعاود التواصل مع الجزء الدفين داخلك، وأن تأخذ هذا الأمر بالتدريج حتى لو كان ذلك يومًا تلو آخر، أو ساعة تلو أخرى، أو دقيقة تلو أخرى.

لنبدأ

إليك تمرينًا موجزًا يمكنك عمله عندما تغمرك مشاعر قوية. أكمل الفراغات فقط على النحو الذي تفضل.

أشعر بـ . لا بأس بهذا، يمكنني أن أسمح لنفسي بأن أحس بهذا الشعور. يمكنني أن أفسح المجال أمام هذا الشعور ... ليس عليَّ أن أكون

خائفًا من هذا الشعور، أو أن أحاول التخلص منه، أو أن يتملكني هذا الشعور.

أشعر بانعكاس هذا الشعور على جسدي في . وسأوجه أنفاسي إلى هذا الجزء أو الأجزاء من جسدي واحدًا تلو آخر؛ ثلاث مرات من الشهيق وثلاث مرات من الزفير لكل جزء.

إن مجرد إحساس، مجرد شعور أحسه فحسب، لا أكثر ولا أقل، فأنا لست الشعور، بل أنا مجرد مراقب لهذا الشعور.

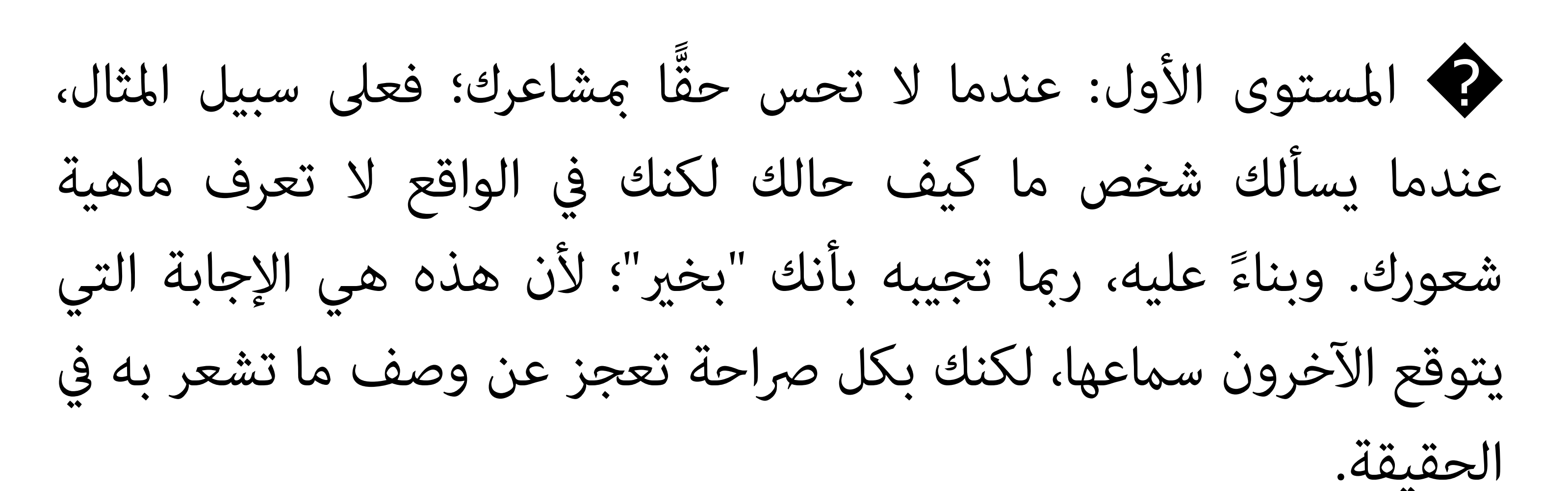
إن كموجة البحر؛ تمتد وتنحسر ... ويمكنني إيلاء انتباهي إلى الحاضر، ومراقبة أنفاسي، والتدقيق في كل ما أراه، وأسمعه، وأشمه، وأتذوقه في كل ما حولي.

التعافي من المشاعر وإيجاد الكنز المدفون

أعدك في هذا الكتاب بأنك عندما تبدأ الإقرار بالمشاعر المكبوتة في داخلك واحترامها، ستستطيع إطلاق العنان لها، والعثور على كنز السلام النفسي والسكينة المدفونين أسفل هذه المشاعر.

مستويات الوعي بالمشاعر

عندما تعي مشاعرك للمرة الأولى، سترى ببساطة ما إن كانت جيدة أم سيئة، إيجابية أم سلبية؛ ذلك لأننا نميل إلى عدم الوعي بالنطاق الكامل لمشاعرنا بمختلف أنواعها. وبشكل عام، لدينا أربعة مستويات من الوعي بمشاعرنا، وهي:



- المستوى الأول: عندما لا تحس حقًّا بمشاعرك؛ فعلى سبيل المثال، عندما يسألك شخص ما كيف حالك لكنك في الواقع لا تعرف ماهية شعورك. وبناءً عليه، ربما تجيبه بأنك "بخير"؛ لأن هذه هي الإجابة التي يتوقع الآخرون سماعها، لكنك بكل صراحة تعجز عن وصف ما تشعر به في الحقيقة.

- المستوى الثاني: عندما تبدأ استكشاف مشاعرك؛ فما إن تدرك أن لديك مشاعر، حتى تصبح أكثر وعيًا بالتغييرات التي تجري داخل عالمك الداخلي الشخصي، لكنك لا تزال متحيرًا بشأن ما تعنيه تلك التغييرات؛ لذا فإنك تميل إلى الاحتفاظ بهذه المشاعر لنفسك.

- المستوى الثالث: عندما تبدأ الإحساس بمشاعرك، والتعرف عليها بدلًا من الشعور بأنك فاقد القدرة على الإحساس؛ وهو مستوى مخيف إلى حد كبير، إذا لم تحس بمشاعرك من قبل. ونتيجة هذا، قد يجعلك ذلك تشعر بفقدان السيطرة نوعًا ما، لكن من المهم لك أن تدرك أنها مجرد مشاعر عابرة، مثل الغيوم في السماء.

- المستوى الرابع: من مستويات الوعي بالمشاعر عندما تبدأ مشاركة مشاعرك شخصًا آخر؛ وهي المرحلة التي قد تتعثر فيها؛ لأنك لست متأكدًا بحق ممن يمكنك التحدث إليه، أو مما يمكنك قوله.

من الذين يمكنك مشاركتهم مشاعرك؟

لمعرفة من يمكنك مشاركتهم مشاعرك وتأمنهم عليها، يمكنك البدء بمشاركة القليل منها مع شخص ما، وانظر إلى طريقة رده؛ فإذا أحسست بأنه استمع

إليك، ولم يصدر الأحكام على شخصك، وأنه يساندك، يمكنك اللجوء إليه مرة أخرى. وإذا لم يحاول هذا الشخص أن يسارع بإصلاح شخصيتك؛ بسبب مشاعرك التي شاركته إياها، فهذا مؤشر جيد إلى أن هذا الشخص ربما لديه القدرة على الاستماع إليك فعليًّا، كما يُعتبر الاستشاري أو المعالج النفسي شخصًا رائعًا يمكنك الإدلاء بمشاعرك له؛ حيث ينبغي أن تشعر معه بالأمان والدعم. وعلى أية حال، هناك العديد من مجموعات المساعدة الذاتية التي يمكنك اللجوء إليها؛ على سبيل المثال، المجموعات المتنوعة التي تتبع منهجية الاثنتي عشرة خطوة. كما ستجد المزيد من الاقتراحات في ملحق كيفية الحصول على المساعدة في نهاية هذا الكتاب.

وبمجرد أن تبدأ تثق بنفسك وبالآخرين فيما يتعلق بمشاعرك، ستبدأ أشياء رائعة في الحدوث؛ فمثلًا، سيمكن لكلمة واحدة من شخص ما أن تصنع كل الفرق بين شعورك بالعزلة تمامًا، وشعورك بتمام السلام، أو بأنك شخص "طبيعي"! وهو ما سيمنحك إحساسًا رائعًا بالحرية والأمل لمعرفتك أنك لست وحيدًا؛ وهذه هي نقطة بداية التحول الروحاني.

مخاطر مشاركة المشاعر

إن مشاركتك الآخرين مشاعرك أمر محفوف بالمخاطر، لكنه يستحق المخاطرة؛ لأن نتائجه مبهرة، فهو يضعك على المستوى نفسه معهم؛ ما يعني أنه لم يعد عليك انتظار موافقتهم، أو التلاعب بهم لجذب انتباههم. وربما اعتدت أن تخفي مشاعرك عن الآخرين خشية أن يصدروا الأحكام على شخصك، أما الآن فصرت تعلم أنه يمكنك الخروج من الظلمة إلى النور

والإحساس بكل مشاعرك بصدق ومشاركتها بكل أمانة.

وإذا شعرت بأنك تحتاج إلى المساعدة كي تشعر بالارتياح تجاه الوثوق بالآخرين ممن تود مشاركتهم مشاعرك، فربما تحتاج إلى قضاء بعض الوقت في تأمل هذه المسألة، والتواصل مع مركز السكينة في داخلك، وتفقد حقيقة مشاعرك بمساعدة مركز الطمأنينة في داخلك؛ وهو ما أسميه جانبك الروحاني الذي قد يكون مرشدًا مفيدًا لك في هذا الأمر.

أما التحدي التالي الذي من المحتمل أن تواجهه، فهو تقبل الدعم والمودة والمدح ممن شاركتهم مشاعرك؛ ذلك أننا نعاني قصورًا في قدرتنا على تقبل المديح، ونميل إلى عدم أخذه على محمل الجد لأننا اعتدنا أن نكون منغلقين على مشاعرنا في تعاملاتنا مع الآخرين؛ لذلك من المهم أن نبدأ امتداح أنفسنا أولًا، وهو ما سيؤدي بنا إلى تقبله من الآخرين. ويمكننا أن نسأل أنفسنا لماذا نُبعِد الآخرين عنا، وبمجرد أن نرى أننا نتصرف هكذا فعلًا، سنستطيع تقبل المديح؛ وعندئذ ستتغير الأمور وسنتعلم السماح للآخرين بمعرفة ما في داخلنا.

تغيير مشاعرنا للتغلب على الاكتئاب بسرعة

يمكن القول إن الاكتئاب نتيجة تراكمية لتجاهل المشاعر شعورًا بعد آخر، ولو كنا نعرف ذلك، لما تجاهلناها منذ البداية. والآن لدينا بعض الخطوات لنتبعها، ويمكننا السماح لأنفسنا بالشعور بالتحفيز والأمل.

ويعدنا هذا بأننا:

عندما نصبح واعين بمشاعرنا المؤلمة، سنستطيع إطلاق سراحها. وبينما نطلق سراح كل شعور مؤلم، نرفع العبء عن أنفسنا، ونتيجة لهذا، سنشعر بالامتنان؛ لأننا اكتشفنا كيف نحول ألمنا إلى فرحة.

والأمر أشبه بالمقطوعة الموسيقية بنغماتها العالية والمنخفضة، فكل شيء يعمل في تناغم مع لحن حياتنا. ولا جدوى من محاولة تجاهل مشاعرنا أكثر من ذلك؛ فهي جزء محوري من ذاتنا المكتملة, ونشعر بالفخر والاحترام تجاه أنفسنا عندما نسمح لأنفسنا بالإحساس بهذا الشعور.

قيمة الألم الصحي

هناك قيمة وراء تحرير أنفسنا من الألم؛ فهو الطريق السليم تجاه التعافي من الاكتئاب. وربما شعرت بالكثير من الألم على مدار حياتك: الحسرة، أو القنوط، أو الامتهان، أو اليأس، أو البؤس، لكن الألم الصحي مختلف؛ فهو شفاء, والدموع هي عملة هذا الشفاء، وهو شعور مختلف يأتي من التخلي عن الطرق التي اعتدنا معاملة أنفسنا والآخرين بها في الماضي، إلى جانب أنه ألم مريح يجلب الشعور بالحرية والتقبل.

أعلم أنني عندما كنت غير مستعدة للاعتراف بألمي وكنت أعاني في صمت، كنت بهذا أطيل حزني، وأضاعف ألمي. وقد كنت مرتعبة من فكرة الاستعداد لتقبل الألم؛ لأنني كنت أخشى إذا بدأت البكاء أن أعجز عن التوقف عنه أبدًا، لكن حين اعترفت بألمي، استطعت أخيرًا طي صفحة اكتئابي.

فإذا كنت تخشى الانفتاح على مشاعرك، فالجأ إلى الخالق جل وعلا، وادعُه أن يرشدك؛ فداخل السكينة التي تصاحب التضرع والصلاة، ستجد الاستجابة لدعائك، وعندما أصبحت متقبلة ألمي، اكتشفت أنه لم ينتبني قط أكثر مما يمكنني تحمله من الألم؛ فمثلًا اكتشفت أنه من المستحيل أن يبكي الشخص أكثر من خمس عشرة دقيقة؛ لأن الجسم لا يملك سوى ذلك الكم من الدموع، وبعدها يأتي الشعور بالغثيان! وفي خلال ساعة واحدة شعرت بالفارق؛ حيث شعرت بضوء ينير قلبي، وبتلاشي العبء الذي يثقل روحي، وبالأمل في التعافي.

والدموع التي تُذرَف في هذا الوقت هي أعظم علاج للاكتئاب.

ملحوظة خاصة عن الغضب

علينا أن نولي انتباهًا خاصًّا لمشاعر الغضب لدينا؛ لأنه من المعروف أن الاكتئاب ما هو إلا شعور بالغضب تم كبته داخليًّا؛ لذلك يعتبر كبت مشاعر الغضب مدمرًا للذات؛ لأن تلك الطاقة السلبية ترتد إلى داخل الجسم. ويعتبر الغضب انفعالًا متقدًا يهدف إلى مساعدتنا على حل مشكلاتنا، وأزماتنا العميقة، وصراعاتنا الداخلية؛ فهو مثل صمام تنفيس الضغط. ومن الأفضل لنا تنفيس الغضب لا كبته داخلنا فيدمرنا، مع أننا لم نتعلم أن التنفيس عن غضبنا أمر صحي. وحقيقي أنه إذا انفجر الغضب بشكل لا يمكن السيطرة عليه، فقد يأتي بنتيجة عكسية، ولا يحقق لنا الهدف الذي نصبو إليه. ودائمًا ما يعكس العالم من حولنا أفعالنا، وإذا انفجرنا غضبًا، فسيرد لنا العالم الصاع صاعين؛ وهو ما سيسبب لنا المزيد من الألم.

ولعل الطريقة الوحيدة لتبديد مشاعر الغضب هي حل الأزمات العميقة وراء هذه المشاعر؛ وذلك عن طريق جلب مشاعر الألم أو التعاسة التي نحس بها إلى السطح، واستغلال "طاقة" الغضب في اتخاذ خطوات إيجابية؛ حيث يمكن أن نصيح ونصرخ في وجه الآخرين حتى إن كان هذا غير ذي جدوى؛ لأنه لن يفيدنا. وقد ولت الأيام التي كنا نعبر فيها عن غيظنا بالصياح والصراخ في وجه مقعد شاغر، أو تسديد لكمات إلى الوسادة، إلى أن تحمرَّ وجوهنا. ولعل الغيظ، الذي هو مشاعر الغضب التي عجزنا عن كظمها أكثر من ذلك، رد فعل طفولي لمشاعر الغضب المكبوتة، كما أثبتت إحدى الدراسات أن الاستشاطة غضبًا هكذا ضارة بالصحة فعلًا؛ لأن الشخص عندما تنتابه "نوبة غضب"، يرتفع مستوى ضغط الدم لديه، ويصبح أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب؛ لذلك فإن الاستشاطة غضبًا هي محاولة غير فعالة لحل مشكلة أو التخلص منها.

إن الغضب في حقيقته شعور بالاحتياج لم يُلبَّ؛ ومن ثم أظن أن أفضل طريقة لتبديده تكون بتحديد ما نحتاج إليه، والبدء من هذه النقطة. وبالنسبة إليَّ، عندما أشعر بالغضب وأفهم مصدر غضبي، يمكنني أن أنزع فتيل غضبي بتغيير شيء ما، أو طلب شيء ما. وقد اعتدت أن أضع نفسي في موقف حرج، على سبيل المثال، عندما أفعل شيئًا لشخص ما، وآمل أن يراني "بطلة"، لكنه لا يفعل، ولا يشكرني كذلك! وطبعًا، كنت أعرض نفسي للشعور بالسوء؛ لأنني افترضت أن يشكرني ذلك الشخص، ويقدر جهودي.

في هذه الحالة يكون أمامي خياران: أحدهما أن أسأل الشخص عما إن

راقه ما فعلت أم لا، والآخر أن أمنح نفسي الثناء الذي كنت أسعى إليه. وأيًّا كان ما اخترت منهما، فإنني بهذا أقررت بمشاعر السخط لديَّ، لكنني كذلك فعلت شيئًا حيالها؛ فلم أكبت مشاعر السخط هذه حتى تنامت في داخلي، وتحولت إلى بركان من الغضب؛ فالكثير منا ممن يعانون الاكتئاب يعملون دومًا على إسعاد الآخرين، ويريدون التقدير ويحتاجون إليه، لكنهم يرون أنهم لا ينالونه أبدًا. وتعتبر معالجة أسباب الغضب هي المسألة الأهم التي علينا القيام بها لمعاونة أنفسنا، كما ستجد نشاطًا محددًا (نشاط ٣) في القسم التالي لمساعدتك على التعامل مع مشاعر الغضب المدفونة.

ويغضب الكثيرون منا من ماضيهم، ويفكرون فيه مرارًا وتكرارًا، وعلى الرغم من أنه مجرد تفكير، أو سلسلة من الأفكار، فإنه مدمر للغاية. وتعتبر ذكرى الماضي هي ما نظن أنه حدث، لكنه قد ولى، ويمكننا توفير الطاقة التي يستنزفها منا في التشبث به والتي نحن في أمسِّ الحاجة إليها. ولا يمكننا أبدًا إصلاح ماضينا، ولكن بتقبله بوعي منا يمكننا استغلال غضبنا في صرف المشكلات التي نواجهها اليوم. فإذا كنا نشعر في الوقت الحالي بالسخط حيال شخص ما، يمكننا الشعور بنيران غضبنا وتوجيهها إلى إيجاد السبيل إلى التخلص منه. فمثلًا، إذا غضبت من صديقة لأنها لم تعاود الاتصال بي بعد أن رأت مكالماتي، فبدلًا من تقمص دور الضحية، يمكنني ترك رسالة لها على هاتفها أسألها فيها عن سبب عدم معاودتها الاتصال بي. وفي الماضي قبل التحلي بهذه الرؤية، كنت أستشيط غضبًا بسبب ذلك الموقف أيامًا كاملة، حتى أخلص في النهاية إلى أنني لم أكن شخصًا يستحق منها أن

تعاود الاتصال به! وهكذا عزلني الغضب عن الآخرين، ولم أستطع الاتصال بصديقتي شهورًا، ففقدتها هي الأخرى! يا إلهي، كم كان هذا مؤلمًا! أما الآن، فقد صار بإمكاني الشعور بالغضب من الآخرين، لكن يمكنني التصرف دون محاولة تدمير علاقتي بهم.

ويمكننا استخدام التقبل وسيلةً للتنفيس عن مشاعر السخط قبل أن تغلي وتتحول إلى مشاعر غضب. وكما يقول الحكماء: "السلام هو المسار الحقيقي للمحارب"؛ ما يعني أننا إذا استخدمنا السيف، فسنخسر منذ البداية، كما أننا لا نود أن تغيب مشاعر غضبنا عن ناظرنا، بل تحويلها إلى قوة فعالة من شأنها مساعدتنا على الخروج من دائرة الاكتئاب؛ وهو ما يتضح في مقولة "غاندي"، حيث قال: "تعلمت من التجربة المريرة أكبر وأهم الدروس، وهو أن أحتفظ بغضبي؛ فيتحول ذلك الغضب إلى طاقة، وما دامت تحت سيطرتي فإنها تتحول إلى قوة يمكنها أن تحرك العالم"؛ لذا من الممكن أن نُخرِج مشاعر الغضب من داخلنا بسهولة، كما نرفع لافتة ونثبتها في كُلَّاب، وهذا هو الغضب الفعال الذي يمكننا استخدامه لمصلحتنا، في الافتخار بأنفسنا والثقة بقدراتنا! فماذا تحب أن تقول لافتتك عن هذا الأمر؟ أحب أن تقول لافتتي الشخصية "ها هي ذي قوة أليكساندرا تحفُّها، وتعتني بها، وتلبي لها مطالبها!". وبالطبع، أنا لا أطلب منك أن تتخلص من غضبك تماما، لكنني أريدك أن تستثمره وتجعله نافعًا؛ فمثلًا، أحيانًا ما نحتاج إلى الغضب كي نتعامل مع الغاضبين. فنحن لسنا سلبيين، ونحتاج إلى الدفاع عن أنفسنا، لكننا كذلك لا نريد أن يدمرنا غضبنا، بل نريده أن

يتحول إلى قوة تستطيع تحريك الجبال.

أنشطة

بإتمام هذه الأنشطة الثلاثة وممارستها بشكل منتظم، سنبدأ التخلص من مشاعرنا التي تراكمت في داخلنا. وبمجرد أن نبدأ الشعور بأننا "أخف"، وأن الأعباء الملقاة على كاهلنا صارت أقل، سنجني ثمرتين: أولاهما أنه سيتلاشى الاكتئاب، وثانيتهما أننا سنبدأ الإحساس بشكل طبيعي بالفرحة التي تنتظرنا أسفل مشاعرنا المدفونة، إضافة إلى صحوة قلوبنا.

نشاط ١: تسمية المشاعر

إن واحدة من التقنيات التي اعتادها من عانى الاكتئاب منا على مدى طويل، هي تجميع مشاعرنا معًا، حتى تبدو مثل كرة من الربطات المطاطية المربوطة معًا بإحكام. فقد حان الوقت لتقييم الموقف، وإرخاء الربطات المطاطية، والتعرف على مشاعرك، كل منها على حدة، لكنك ربما تجد صعوبة في تسمية مشاعرك إذا كنت قد فقدت القدرة على الإحساس بها لسنواتٍ.

وإليك قائمة أدناه موضحًا بها المشاعر مع وصف وافٍ لها لمساعدتك على البدء:

- الحب: شعور بخفة في الجسم، ودفء في القلب، وبأن هناك من يستمع إليك، ويقدرك، ويفهمك، وإحساسك بالأمان في وجود شخص ما.
- الغضب: تشنج في عضلات الفك، وشعور بانقباض الصدر، واتساع

بؤبؤ العين، وتسارع الأفكار التي ترد إلى ذهنك.

� الخوف: الشعور بتسارع نبضات القلب، والشعور بحالة استنفار تام، وسخونة أو برودة الجلد، وتسارع الأنفاس.

� الذنب: شعور بالندم لاقتراف خطأ ما، كالتقصير مع شخص ما.

� الخزي: شعور بالانكسار، وشعور بحرقة في المعدة، والإحساس بأن الجسم ينقبض، وشعور بالانطواء، وضيق في الحلق، وصعوبة في الكلام، وصعوبة في التنفس، وثقل على الصدر (ملحوظة: الذنب هو شعور بالندم لخطأ ارتكبته، بينما الخزي هو الخجل من نفسك).

� السعادة: عندما تشعر برغبة في الابتسام، وينتابك شعور لطيف لكونك في حالة مزاجية جيدة، وروح معنوية عالية.

� الحزن: الشعور بأنك خسرت شيئًا، وتوقك إلى شيء لم يعد موجودًا، وإحساسك بأن البكاء لن يتوقف أبدًا، وشعورك بالتشوش.

� الهجر: الشعور بأن من حولك قد تخلوا عنك، وبأنك منبوذ، ومنسيٌّ، وقليل الشأن، وضعيف، ومخدوع، وإحساسك بالضآلة والضياع وكأنك نقطة تلوح في الأفق.

� الأمل: ثقة بنفسك، وبالعالم، وبأن الأمور ستسير على ما يرام، وارتفاع في مستويات طاقتك، وإيمان بأن الحياة ستمنحك كل الإيجابيات، وبأنك تتنفس بسهولة وخفة.

� الحرج: شعور بأن مساوئك قد كُشِفَت أمام الآخرين، وبالضعف،

وبسخرية الآخرين منك، وبتعرضك للانتقاد؛ وهو ما يجعلك تشعر بتورد وجنتيك وسخونة جسمك، وحمرة في وجهك، واضطراب في معدتك، واختلاج أنفاسك.

� الإذلال: شعور بإساءة معاملتك، وبأن شخصًا ما انتقص من قدرك، وبأنه قد خذلك احترامك لذاتك.

� الخيانة: الشعور بأنك مخدوع، وشعور باضطراب داخلي يستنفد طاقتك، وإحساس بأنك لم تعد تثق بأي شيء أو أي شخص.

� الإلهام: شعور بأنك مفعم بالطاقة والنشاط، وبقدرتك على التغلب على أية مشكلات، وإيجاد حلول لها، وحس الاندهاش، ورؤية الفرص اللانهائية الموجودة في العالم.

� الرضا: شعور بأنك قانع تمامًا بما أنت عليه وأنك استعدت حالتك الطبيعية، وبأنك مدرك كل أجزاء جسمك، وبأن جسمك مترسخ على الأرض، وعدم حاجتك إلى أن تكون في مكان آخر.

� الفرح: شعور بأن ما يدور داخلك يوافق ما يحدث خارجك، وشعور بالسلام النفسي، وبأنك تملك ما تحتاج إليه، وبالإيمان بوفرة ما يمنحك إياه الكون من حولك، وبأن كل ما تحتاج إليه سيكون ملكًا لك، وبأنك مفعم بالطاقة لكنك ساكن، ودافئ، وغير مثقل بالهموم، وترى الآخرين بالنظرة نفسها، وتشعر بأن انشراح صدورهم يتواصل مع انشراح صدرك.

حدد ثلاثة مشاعر تغمرك، وإذا شعرت بأنك لا تحس بأية مشاعر، ففكر في

شيء ما، مثل فيلم أو أغنية قد استثارت انفعالًا ما في نفسك، واستخدم تلك المشاعر في أداء هذا النشاط. وافتح دفتر يومياتك، ودوِّن إجابتك عن هذه الأسئلة بخصوص هذه المشاعر الثلاثة:

- تحديد الشعور الذي ينتابني وتأثيره في الجسم:
- قِياس مدى عمق هذا الشعور على مقياس ١-١٠
- يذكرني هذا الشعور بـ ...
- فتح قلبي وتقبل هذا الشعور

وبجوار كل شعور من المشاعر الثلاثة، أجب عن كل سؤال، وإليك مثالًا على هذا:

حدد شعورك، ثم سجل مدى شدته، بعد ذلك حاول تحديد ما يذكرك به من أحداث في الماضي؛ فقد قيل إنك إذا أحسست بشعور أكثر من خمس عشرة دقيقة، فهذا دليل على أن جذوره متأصلة في حدث ما في الماضي. وباكتشاف هذا الشعور، والكشف عنه وتقبله ستجد أنه من السهل تجاوز أية آلام يخلفها. وإذا كررت عمل هذا النشاط في دفتر يومياتك مرة واحدة في اليوم، فستكتشف أنه بمرور الوقت ستستطيع التعرف على مشاعرك بسرعة وسهولة؛ وبتقبلها وإعادة التوحد معها سوف تتقبل أنت ذاتك الحقيقية وتعاود التوحد معها.

الحزن	تحديد الشعور الذي ينتابني وتأثيره في الجسم	مقياس العمق ١-١٠	يذكرني هذا الشعور بـ ...	كيف يمكنني فتح قلبي وتقبل مشاعري ثم التحرر من هذا الشعور؟
الإحباط	شعور عميق في صدري	٨	إحساسي بالضياع والهجر عندما كنت طفلًا	تخيُّل هذا الشعور يطير بعيدًا عن جسمي
الفرح	سخونة في رأسي	٧	لا يتحدث أحد من عائلتي	ألْكُمُ وسادة فينصرف عني هذا الشعور

لا أود التحرر من هذا الشعور!	معي ليس لديَّ شيء أقلق حياله	إذا ركزت على هذا الشعور فسأصل إلى الدرجة ٦	شعور عميق في معدتي بوهج يبعث شعورًا داخليًّا بالدفء	

نشاط ٢: التحلي بالموضوعية فيما يتعلق بمشاعرك

خذ لحظة لتحديد الشعور الأكثر ألمًا الذي يرد على ذهنك؛ وهو الشعور الذي يوجعك بحق. والآن، تخيَّل أنك التقطت هذا الشعور بكلتا يديك ووضعته على الطاولة، ثم أجب عن هذه الأسئلة:

- ما شكله؟
- ما حجمه؟
- ما لونه؟
- في أي جزء من جسمك يعيش عادة؟
- ما تأثيره في جسمك؟
- إذا أمسكت به في يدك، كيف يكون ملمسه؟

إن الأسئلة التالية هي الأهم، وهي تدور حول مقاومتك مشاعرك المؤلمة:

- في أي جزء من جسمك تعيش مقاومتك هذا الشعور؟
- ما شكلها؟
- ما حجمها؟
- ما لونها؟
- ما تأثيرها في جسمك؟

- إذا أمسكت بها في يدك، فكيف يكون ملمسها؟

ما شكل مقاومتك مشاعرك المؤلمة: الكراهية، أم العدوانية، أم الرفض؟ فالمقاومة هي ما يسبب لك أقسى مشاعر الألم، لا الشعور ذاته؛ لذا أيمكنك اتخاذ قرار للترحيب بإعادة الشعور إلى داخل جسمك مرة أخرى، أيًّا ما كان مدى إيلامه لك؟ وهل يمكنك تقبله دون إصدار أحكام أو انتقادات؟ فهو جزء منك، وينتمي إليك لسبب ما؛ ومن ثم، كل ما عليك الآن هو أن تتقبله دون مقاومته. وما إن تفعل ذلك، ستشعر بتحسن بوتيرة أسرع.

نشاط ٣: نشاط خاص لعلاج الغضب

لعل مشاعر الغضب المدفونة هي السبب الأرجح في الشعور بالاكتئاب، ولا يدرك الكثير منا، أو يصدق أنه غاضب. ويمكن لمشاعر الغضب التخفي في أشكال عديدة، لكنها عادة ما تُدفَن على عمق بعيد داخل كل من يعاني الاكتئاب. وإليك قائمة بالأعراض الدالة على وجود مشاعر غضب مدفونة في داخلك:

- ألم مزمن في الرقبة أو الفك
- التهكم
- المزاح بشكل ساخر
- الشعور بالملل، وعدم الاكتراث، والفتور، واللا مبالاة
- الكوابيس
- الابتسام عندما لا تريد أن تفعل ذلك

- التحكم في صوتك
- الصر على أسنانك في أثناء النوم
- الغضب بسبب الأمور التافهة
- تقلص عضلات الجسم، أو التشنج الحركي بينما تكون غير واعٍ بها
- تقرحات المعدة
- الابتهاج المستمر، والتحلي بتوجه "الصبر على المكروه بنفس راضية"
- تجنب التواصل البصري
- إحكام قبضة اليد على الإبهام
- فرط الأدب
- عدم النوم، أو النوم بشكل مبالغ فيه
- الشعور بالإحباط من كل ما حولك
- الشعور بأن الحياة مليئة بالسلبيات

إذا وجدت ثلاثة من هذه الأعراض تنطبق عليك، فإنك على الأرجح تعاني الغضب الدفين، الذي عادة ما يخفي وراءه شعورًا بالخسارة؛ فالغضب والخسارة هما شعوران متلازمان، ولكي تريح نفسك من عبء الغضب الدفين، من المهم أن تربطه بالخسارة المصاحبة له؛ وستشعر بالراحة فورًا. وإليك النشاط المعني بهذا:

دوِّن هذه العناوين الأربعة في دفتر يومياتك:

الخسارة الكامنة وراء هذا الشعور بالغضب	يؤثر هذا فيَّ عن طريق	لأن	أنا غاضب من

مثال لذلك:

الخسارة الكامنة وراء هذا الشعور بالغضب	يؤثر هذا فيَّ عن طريق	لأن	أنا غاضب من
أخشى أنه لن يحبني بعد الآن، أو يحترمني بعد الآن. حسنًا، لنواجه حقيقة الأمر، فهو لم يتحدث إليَّ طوال أسبوع!	جعلني أشعر بأنني اقترفت خطأً على الرغم من أنني لم أقصد ذلك، فأنا مجرد إنسان وعليَّ الآن إعطاء نفسي الأولوية، ولا يمكنني تحمل مسئولية التخطيط لإجازة نهاية الأسبوع الخاصة به.	حاولت تصحيح الوضع بأن طلبت من شخص آخر أن يلعب مكاني؛ لأنني لم أستطع الذهاب لعلمي أنه كان سينتهي بي اليوم على غيرما أرغب.	الطريقة التي عاملني بها صديقي؛ لأنني لم أشاركه لعب كرة القدم في عطلة نهاية الأسبوع.

وبمجرد أن تتعرف على سبب غضبك وخسارتك، تظهر أمامك الكثير من الخيارات؛ فمثلًا في المثال السابق ذكره، يمكنني امتداح نفسي لأنني فعلت ما أراه جيدًا لي، بدلًا من أن أُسعد صديقي على حساب نفسي، وينتهي بي الأمر بالشعور بالسخط تجاهه؛ لذلك بوسعي التوقف عن لوم نفسي وانتقادها، كما يمكنني إخبار صديقي بأن الطريقة التي عاملني بها لم تعجبني، بعدما لم أفعل ما أراده مني، كذلك يمكنني إخباره بأنني لم أرغب في الذهاب معه؛ لأنني لا أحب كرة القدم.

الرحلة

رحلتك للتعافي من المشاعر ستعيد إليك إيمانك الداخلي بأنك على ما يرام؛ حيث تشبه هذه الرحلة تقشير ثمرة من البصل؛ فهناك طبقات من القشر عليك التخلص منها قبل الوصول إلى الثمرة ذاتها، وبعض من هذه الطبقات عند تقشيرها قد يجعلك تذرف الدموع، لكنك ستحصل في النهاية على الثمرة نظيفة وخالية من الشوائب، وهو ما يمنحك التوازن الذي تحتاج إليه. ولهذا السبب، يعتبر الغضب والحزن مصدري الشفاء؛ حيث ستكتشف في النهاية أنك لست شخصًا سيئًا، بل إنك إنسان بسيط ترغب في وضع

الأمور في نصابها، والمضي قدمًا؛ وهو ما ستساعدك مشاعر الغضب أو الحزن على تحقيقه، كما سترفق بنفسك، لكنك لن تختلق الأعذار لتصرفك بطرق مسيئة. وتتضرع طالبًا العون من أجل ألا تقسو على نفسك، والتوقف عن الحكم عليها؛ وتبدأ مسامحة نفسك، وتبدأ رؤية النور في نهاية النفق المظلم.

ممارسة تمرينات التأمل لاستكشاف المشاعر الصعبة

اجلس على مقعد مريح في وضع مستقيم باسطًا قدميك على الأرض، وتأكد من أنك في غرفة لن يزعجك فيها أحد.

والآن انتبه لأنفاسك ... واشعر بصعود بطنك وهبوطه، بينما يدخل النفس في جسمك ويخرج منه. واجلس لحظةً، واجعل أنفاسك تتولى إرشادك ... وبينما يدخل نفسك ويخرج ... قد تلاحظ أن ذهنك يشرد ويعج بالأفكار ... أو تراودك أحاسيس جسمانية تشعر بها في جسمك... وبدلًا من محاولة السيطرة على هذه الأفكار والأحاسيس ... وعندئذ أولِ انتباهك لما يدور داخل جسمك، وكن واعيًا بالأحاسيس الجسمانية التي تنتابك... وقد تكون هذه الأحاسيس طفيفة جدًّا ... أو قد تكون شديدة جدًّا... وليس المهم هو كيف تعلن هذه الأحاسيس الجسمانية عن نفسها... بل انتبه لها فقط، وكن واعيًا بها فحسب، ودع ذاتك الواعية تتنبه لها ... والآن فكر في الإحساس الأبرز بين كل الأحاسيس التي تراودك ... وابحث داخل جسمك عن الجزء الذي يتجلى فيه أقوى إحساس من بينها... والآن حوِّل وعيك من معدتك إلى ذلك الجزء الذي يشعر بأقوى إحساس... وليس الغرض

من وعيك بالإحساس هو تغييره، ولكن ملاحظته ... وأن تكون واعيًا به ... وإذا كان بإمكانك عزل ذلك الشعور، فلاحظ كيف يدخل نَفَسُك في الجزء الذي يحس بهذا الشعور، وكيف يخرج منه ... وعندما يصبح ذلك الإحساس أقل بروزًا ... وجه انتباهك لإحساس آخر تشعر به في جزء آخر من جسمك ... وبينما يشرد ذهنك في أثناء تمرين التأمل هذا، كن واعيًا بالأحاسيس الجسمانية التي تشعر بها في جسمك نتيجة أفكارك ... وبينما تجذب كل فكرة انتباهك، قد تشعر بإحساس موازٍ ... فاجلب انتباهك ببساطة إلى هذا الإحساس وامنحه الحرية التي يحتاج إليها كي يتشكل ... واسمح له بأن تشعر به في جسمك في هذه اللحظة ... وبينما يتلاشى كل إحساس، انتبه إلى أجزاء أخرى من جسمك، ربما تنتابها مشاعر مختلفة كذلك ... فهذه المشاعر تسعى إلى جذب انتباهك. وتريد منك أن تتقبلها حتى يمكنها التحرر من جسمك ... والآن، خذ بضع لحظات للانتباه لكل أجزاء جسمك التي قد تنتابها أحاسيس أخرى ... وحين تصل إلى نهاية تمرين التأمل هذا، تكون على علم بأنه يمكنك العودة إلى هذا المكان في أي وقت تريد ... وقف على المشاعر التي هي في انتظار انتباهك لها وتحريرها من جسمك.

العبارات التحفيزية

تنتابني مشاعر، لكنها ليست هي كل ما يدور بداخلي. واليوم صار بإمكاني السماح لمشاعري بأن تغدو وتروح. وإذا شعرت بالحزن اليوم، فسأتذكر أن هذا الشعور بالحزن سيمر وسأبتسم مجددًا. وأنه لديَّ

القدرة على اختيار تذكُّر أن مشاعري مؤقتة، وستمر كما تمر الغيوم في السماء، وأنه يمكنني الانفصال عن هذه الغيوم، ومشاهدتها بينما تمر.

بدأت أدرك أنه ليس عليَّ أن أخشى من مشاعري، وأنها غير قادرة على إيذائي، أو إيذاء أي شخص آخر. ولم أعد محتاجًا إلى أن أحرم نفسي من الإحساس بمشاعري. وكثيرًا ما أصدرت أحكامًا قاسية على نفسي؛ بسبب مشاعري التي أحسها، لكنني اليوم سأتوقف عن هذا، فمشاعري متفردة بالنسبة إليَّ، وسأحترمها بينما أتعلم المزيد عنها، وأواجهها، ثم سأطلق سراحها.

أحترم مشاعري اليوم. وهي تشكل أنماطًا عندما يتم تجميعها معًا، تشكل ذاتي المتفردة، مثل صندوق من قطع الأحجية، التي عندما يتم تجميعها معًا، تشكل صورة جميلة؛ لذا صرت أقدر اليوم هذه الصورة الجميلة التي صنعتها
أنا ومشاعري.

الخطوة ٤

اكتشاف الطفل الموجود في داخلك

وحارسك الحاني الجديد

يتكون كل منا من جزأين أساسيين: الطفل الموجود في داخلك، والحارس الموجود في داخلك، وسيساعدك الجمع بينهما على الشعور بأنك مكتمل مرة أخرى. قد تعارض هذه الفكرة بدرجة ما - أو في الحقيقة، قد تضع مختلف المتاريس في وجه هذه الفكرة - لذا دعني أفسر لك الأمر بشكل أوضح.

الطفل الموجود في داخلك

يعيش في داخل كل منا طفل، وعادة ما يكون الأطفال مرحين؛ فإذا نظرت إلى سلوك الأطفال من حولك، فستجدهم بشكل عام يضحكون، ويستكشفون، ويجرون، ويصيحون، ويصرخون في بهجة. ولعل الشعور الحقيقي بالفرح هو ذلك الذي يعبر عنه الأطفال حينما يكونون سعداء، وهو ما كنا نفعله كذلك عندما كنا صغارًا. وما زالت لدينا الفرصة للشعور بأننا فرحون كهؤلاء الأطفال، لكننا ربما نكون قد "كبتنا" مشاعرنا الطبيعية بالفرح والحيوية، ودفناها تحت طبقات من المشاعر التي لم نعبر عنها، ولم يعد لديها مكان تتنفَّس فيه عن نفسها باستثناء قمة ركام المشاعر الأخرى؛ فصارت لدينا "كومة" متحللة وراكدة. وعلى الرغم من ذلك، يمكننا العمل على تفكيك هذه الطبقات المتراكمة، وتكسيرها، وشق طريقنا تجاه الكنز المدفون أسفلها، وهو شعورنا الفطري بالفرح، عن طريق إعادة التواصل مع

طفلنا الداخلي.

يتمسك "الطفل" في داخلنا بجميع مشاعرنا، لكن إذا كانت تلك المشاعر مؤلمة، فإننا نخمد هذا الجزء داخلنا بـ"تخديره"، أو بانخراطنا في السلوك القهري كنوع من تشتيت أنفسنا؛ وهو نهج طبيعي للتأقلم ترى الأطفال يستخدمونه كل يوم. وعلى سبيل المثال، إذا مر طفل بوقت صعب في المدرسة أو المنزل، أيمكنك الشعور بإحساسه بانفصاله عن العالم من حوله؟ ونتيجة لهذا الشعور، قد تجده يوقع بنفسه في المشكلات،
أو يبدو منعزلًا، أو غير راغب في اللعب مع الأطفال الآخرين؛ وهو بهذا يحمي نفسه إلى أن يشعر بالأمان مجددًا ويستطيع الانفتاح على العالم من حوله، ويستطيع نزع القناع الذي يرتديه. وباعتبارنا بالغين، فإننا كذلك نستخدم آلية التأقلم نفسها، فعندما نواجه "المشكلات"، ننغلق على أنفسنا، أو نشتت أنفسنا عن الإحساس بالمشاعر التي تسبب لنا بالغ الألم، حتى إننا لا نستطيع التعامل معها، لكن عندما نشعر بأننا أكثر أمانًا، تبدأ تلك المشاعر في الظهور؛ فهي لم تنصرف إلى أي مكان، بل كانت في انتظار إطلاق سراحها وتحررك منها.

ويمكننا الخروج من مخبئنا والاستعداد للتخلص من مشاعرنا السلبية، وكل ما نحتاج إليه هو أن يستمع إلينا من حولنا، ويتفهموا مشاعرنا. وقد قيل إنه عندما يخضع الآباء للعلاج، فإن الأطفال هم من "يفهمون حقيقة الأمر" أولًا؛ وذلك لأنهم يفهمون أن مشكلات الآخرين ليست مشكلاتهم هم، وأنهم بخير. فقد مر البالغون بسنوات من تعديل سلوكهم، أما الأطفال

فهم أقرب إلى ذواتهم الحقيقية من البالغين، وهو ما يساعد على تفسير قدرتنا على التغلب على الاكتئاب بوتيرة أسرع عن طريق إعادة تواصلنا مع طفلنا الداخلي.

وقد يجعلك مجرد ذكر اسم "الطفل الموجود في داخلك" تنكمش في نفسك، وتبحث عن مخبأ لك، أعرف هذا لأن شعوري كان كذلك؛ لأنني كنت خائفة من كشف النقاب عن هذا الجزء مني؛ حيث اعتدت تخزين أسراري فيه، والأمور التي لن أفصح عنها أبدًا لأي مخلوق، والعادات المشينة التي لم أكن أتحمل أن يسمع بها أحد.

ولهذا السبب يمكن لتواصلك مع طفلك الداخلي أن يُشِعرك بمدى ضعفك، ويجبرك على الاعتراف بمدى شعورك بأنك غير محمي، وبأنك عاجز؛ وهو ما قد تكون فيه مجازفة ومخاطرة. وعلى الرغم من ذلك، من الممكن الانتباه إلى هذه المشاعر للكشف عن علاقة سوية أكثر مع طفلك الداخلي.

إن هذا الطفل حقيقي، ليس حرفيًّا، ولا ماديًّا، لكنه حقيقي نفسيًّا، وهو قوي. وقد اتفق العديد من المتخصصين النفسيين أن الكثير من الاضطرابات النفسية، وأنماط السلوك المدمرة، ترتبط بشكل ما بذلك الجزء غير الواعي منا. وقد كنا جميعًا أطفالًا يومًا ما، وما زال ذلك الطفل يعيش في داخلنا، على الرغم من أن الكثير من الأشخاص غير واعين بهذه الحقيقة. وعدم الاتصال الواعي بالطفل الموجود في داخلنا هو بالضبط السبب الذي تنتج عنه الكثير من المشكلات السلوكية، والانفعالية، والتفاعلية.

والحقيقة أن أغلبية من ندعوهم بالبالغين ليسوا بالغين بحق على

الإطلاق؛ فكلنا يكبر سنًّا، لكن على الصعيد النفسي، لا علاقة لهذا بالبلوغ؛ ذلك لأن البلوغ الحقيقي يتوقف على الإقرار، والتقبل، وتولي مسئولية حب الطفل الموجود في داخلك ورعايته. وبالنسبة إلى الكثير من البالغين، فإنهم لا يمتثلون لهذا أبدًا، وبدلًا منه، فإنهم ينكرون الطفل الموجود في داخلهم، ويهملونه، ويقمعونه، ويهجرونه، ويرفضونه. فقد أملى علينا المجتمع أن ننضج وننحي الطرق الطفولية جانبًا، ولكي نفعل، تعلمنا أن الطفل الموجود في داخلنا، الذي يمثل حس البراءة الطفولي، والعجب، والدهشة، والفرحة لدينا، لا بد من أن يُكبَت، ويُعزَل، ويُقمَع، ولكن الطفل الموجود في داخلنا يتكون من هذه السمات الإيجابية ويوظفها.

وكذلك يخزن الطفل الموجود في داخلنا كل مشاعر الألم، والصدمات، والخوف، والغضب المتراكمة التي تعرضنا لها في الطفولة، ومع ذلك يتم إقناع البالغين بأنهم قد نجحوا منذ وقت طويل في التخلص من هذا الطفل، وما يصاحبه من أعباء نفسية؛ وهذا بعيد كل البعد عن الحقيقة. فإذا كنا نشعر بالاكتئاب، فغالبًا ما سيوجد في داخلنا طفل مجروح غاضب يعيش داخل جسد شخص بالغ؛ كطفل في السادسة من العمر يشعر بالأذى والألم، يرتدي حلة رجل بالغ، ويتخذ قرارات ويحاول العيش في هذا العالم؛ فكيف نبني علاقة تتسم بالنضج مع شخص ما، أو مسار مهني مثالي، أو نربي أبناءنا ليكونوا أشخاصًا بالغين سعداء وأصحاء، بينما نرعى داخلنا طفلًا مجروحًا خائفًا؟

إذا فكرت في الأمر، فهل لن يشعر أي طفل بالشعور نفسه إذا كان عليه

الاعتناء بنفسه دون تلقي الرعاية اللازمة؟ إنه موقف محير، ويفسر بحث الكثيرين منا عن المساعدة. ولعل ما نحتاج إلى المساعدة فيه هو تحديد الجانب غير الواعي منا، وهو الطفل الموجود في داخلنا، والتعرف عليه؛ حتى نحدد احتياجاته التي لم تُلبَّ. وما إن نستمع إلى هذا الطفل، ونحبه، ونتقبله ونرعاه ونحميه، حتى نكون قد حررناه؛ وهي الحرية الحقيقية فعلًا؛ إذن، كيف يمكننا هذا؟

راعينا الحاني الجديد

إن السبيل إلى علاج الطفل الموجود في داخلنا هو اكتشاف راعينا الجديد - ذلك الحارس؛ فقد كان أبوانا الفعليان مسئولين عن تكويننا وتربيتنا ورعايتنا، ولكننا الآن نحتاج إلى الانفصال عنهما، وإيجاد راعٍ جديد في داخلنا؛ وهو الراعي المتصل بالجانب الروحاني داخلنا. وهذا سهل جدًّا من الناحية النظرية، لكن كيف السبيل إلى ذلك؟ حسنًا، هذا ليس غريبًا كما يبدو؛ لأننا بالفعل نرعى أنفسنا كما يرعى الأب صغاره، لكن ربما لا نفعل ذلك بطريقة تجعلنا سعداء. فإذا كنا نشعر بالاكتئاب، فإننا نطيع صوتًا قاسيًا تشكل في داخلنا بمرور الوقت؛ وهو يطاردنا ويزج بنا في دائرة الاكتئاب. وللتغلب على الاكتئاب بسرعة، يمكننا تحويل هذا الصوت ليصبح الراعي الحاني الذي كثيرًا ما تُقنا إليه.

استحضار الذكريات المنسية

أظهر بحث رائد أجري في الخمسينات من القرن الماضي أنه بلمس جزء معين من المخ (الفص الصدغي تحديدًا) بمسبار كهربائي ضعيف، قد يبدأ

المخ "إعادة تشغيل" تجارب ماضية معينة، والمشاعر المتعلقة بها. وعندما "أُعيد تشغيل" أحداث معينة في الماضي، استطاع متطوعو البحث ربطها بمشاعر محددة مع أنهم لا يستطيعون تذكر الأحداث نفسها. ولعل الاستنتاج الذي حظى بقبول واسع لهذا البحث، هو أن مخ الإنسان يعمل مثل جهاز التسجيل؛ فقد سجل المخ موقفًا مع أننا لا نتذكره. وعلى الرغم من ذلك، نتذكر نحن بوضوح المشاعر المرتبطة بهذا الموقف الذي مررنا به في الماضي، وإن كنا لا نتذكر الموقف نفسه.

ولكي نتغلب على الاكتئاب بسرعة، فإننا نحتاج إلى تعلم كيفية التوقف عن الاستجابة للتجارب القديمة، ولا بد من أن نستبدل بها قواعد واعتقادات جديدة، وتطوير استجابة جديدة لاحتياجات طفولتنا، وتهيئة ملاذ جديد يمكننا اللجوء إليه. ويمكن عمل هذا عن طريق ممارسة تمرينات التأمل الموجهة والأنشطة التي سترد لاحقًا في هذا الفصل. وهذا يصل بنا إلى جوهر المعتقدات الداخلية لدينا والبحث فيها على نحو أسرع من أية تقنية علاجية ممكنة؛ حيث تصل إلى المحرك ذاته، فتنظفه، وتضبط التروس كي يعمل بكامل طاقته.

لقد طور الطفل الموجود في داخلنا على الأرجح أساليب لحماية نفسه؛ وهو ما أدى بنا إلى إفساد علاقاتنا بالآخرين، لشعورنا بخزي عميق مما كنا عليه؛ فأنا مثلًا قد نميت في داخلي شعورًا بالعزلة البالغة؛ لإيماني الشديد بأن لا أحد بوسعه مساعدتي على التحسن. وبتعزيز الراعي الحاني في داخلنا، نستطيع بدء العلاج، ولملمة شتات أنفسنا مرة أخرى.

لدينا جميعًا صوت حانٍ في داخلنا، وفي أسوأ فترات اكتئابنا يمكننا دائمًا إيقاظ هذا الصوت الخافت؛ وهو صوت راعينا الحاني. ويمكن لراعينا الجديد هذا مساعدتنا على تحدي الصوت الانتقادي القديم؛ كي نعتني بالطفل الموجود في داخلنا على نحو أفضل. ويمكننا كذلك تعلم أن نعيد الاعتناء بأنفسنا، ونفقد رغبتنا في الانخراط في السلوك القهري الذي لا يجلب لنا إلا الأذى والضرر، كما يمكننا تعلم منح أنفسنا شعورًا بالاستحقاق؛ وهو ما قد نفتقر إليه عندما نكون في خضم الاكتئاب.

وعندما يبدأ راعينا الحاني العناية بالطفل الموجود في داخلنا، نبدأ فهم الدافع وراء بعض سلوكياتنا، التي يمكن لهذا الراعي أن يساعدنا على تغيير استجاباتنا لها من أجل مصلحتنا، ونستطيع بدء إعمال صوت الراعي الحاني في داخلنا عن طريق الاستماع إلى الكيفية التي نتحدث بها مع أنفسنا، وبمجرد أن نبدأ فعل هذا، سنبدأ سماع الأحكام التي نصدرها على أنفسنا. وهناك بعض منا قد لا يسمعونها بوضوح في البداية؛ لأنها تبدو كصوت همهمة خافتة في الخلفية. ولقد اعتدنا سماع هذه الهمهمة إلى حد كبير؛ فصرنا لا نلاحظها إلا عندما تسكت، ولكن إذا استطعنا سماع الصوت الانتقادي في داخلنا، يكون الأمر كأننا وجدنا نهاية خيط بكرة من الصوف؛ فنستطيع تتبع بقية الخيط إلى أن نحل الكرة كلها.

أعرف أنك تقرأ هذا الكتاب؛ لأنك ترغب في التغلب على الاكتئاب بسرعة، لكن بعض أوجه التعافي تستغرق بعض الوقت؛ فكما لم تصب بالاكتئاب بين

عشية وضحاها، فلن تتعافى منه بين عشية وضحاها. ولكن عملية التعافي بسيطة - فهي سلسلة من الخطوات - لكن من المهم أن تعطي نفسك الوقت كي تخطو خطوات صغيرة في رحلة شفاء الطفل الموجود في داخلنا.

ومن المهم أن تكون حانيًا ومترفقًا بنفسك، كما عليك السعي إلى الحصول على بعض الدعم، ويمكنك مثلًا الانضمام إلى إحدى مجموعات الدعم الذاتي، أو زيارة الطبيب، أو استشارة المختص. كذلك هذا هو الوقت المناسب لطلب المساعدة من القوة الأسمى، ومن راعيك الحاني، إلى جانب الأشخاص الداعمين لك ممن حولك. وأعرف أن محاولة التواصل مع أحدهم ليست سهلة؛ فهي تتطلب قدرًا من الشجاعة لاتخاذ الخطوة الأولى، لكنك بالتأكيد ستجني ثمار ذلك.

وكونك الراعي الحاني للطفل الموجود في داخلك يعني أن تستبدل بأبويك الفعليين مجموعة القواعد الحياتية التي أرسيتها، والتي من شأنها رعاية الطفل الموجود في داخلك. وسيبني راعينا الجديد ذو الصوت الحاني مكانًا آمنًا للطفل الموجود في داخلنا كي يحيا فيه، كم يمكننا أن نطلب من الله مساعدتنا على إعادة التواصل مع ذلك الصوت الحاني.

كيف تصبح أكبر داعمي الطفل الموجود في داخلك؟

تخيل أنك تسير في حديقة وتجد طفلة تجلس بجوار شجرة وتطأطئ رأسها، ويبدو عليها القنوط والوحدة، كيف ستتصرف؟ وإذا بدا عليها الاكتئاب، أو الحيرة، أو التوتر، أو الإحباط، فباعتبارك شخصًا بالغًا، ألن تود مساعدتها، وتجد في داخلك شعورًا بالتعاطف معها يدفعك إلى الجلوس إلى جوارها

وتتحدث وتستمع إليها، وتهدئ من روعها، إلى أن تصبح في حال أفضل؟ لذا حاول أن تنظر إلى الطفل الموجود في داخلك باعتباره طفلًا حقيقيًّا يبعد عنك بخطوات، فسيصبح من السهل عليك أن تساعده.

وكأي طفل يشعر بالحزن، لا بد من أن يتعلم الطفل الموجود في داخلنا أن يثق بالراعي الحاني؛ فإذا كنا مكتئبين، فمن المحتمل ألا تكون لدى هذا الطفل ثقة بنا. فلماذا يجب عليه أن يفعل؟ ربما لم ندرك أن لدينا طفلًا داخليًّا مجروحًا، لكننا الآن نعرف أن بوسعنا البدء في أن نكون أكثر جدارةً بثقته؛ لذلك علينا بناء الثقة بأننا سنسانده تحت أي ظرف، وهذه هي الخطوة التالية لتعزيز الرابط بين الطفل والراعي الحاني الموجودين في داخلك. وإليك التمرين التالي المصمم خاصةً لمساعدتك على هذا. وقد استخدمت ضمير "المذكر" لسهولة السرد فحسب، لكن التمرين طبعًا موجه للجنسين.

قل مرحبًا

ابدأ بكتابة خطاب إلى الطفل الموجود في داخلك في دفتر يومياتك، باستخدام يدك المهيمنة. وقدم نفسك إليه، وأوضح له كل ما يتعلق بحياتك الآن، وعبر له عن مدى سعادتك لأنه موجود في حياتك، ثم أخبره بمدى رغبتك في أن يكون معك دومًا، وكم تود مساعدته كي يكون في حال أفضل، ويصبح أقوى وأسعد، كما يمكنك أن تخبره بأنك كنت في انتظاره، وأنك سعيد لتواصلكما معًا.

وبعد ذلك، أفسح المجال لذلك الطفل بالرد على خطاب الشخص البالغ

باستخدام يدك غير المهيمنة، وانظر ماذا سيسفر عنه الأمر.

أخبره بمدى قوتك

إذا علم طفل بنقاط قوتك كشخص بالغ، فسيشعر معك بأنه أكثر أمانًا؛ ومن ثم تعد هذه فرصة جيدة كي تخبر الطفل الموجود في داخلك بنقاط قوتك. وكل ما عليك فعله هو أن تضع قائمة بكل الأشياء التي تستطيع عملها كشخص بالغ، ولم تكن تستطيع عملها عندما كنت طفلًا، واكتبها بطريقة يستطيع الطفل استيعابها. وعلى سبيل المثال: أعمل في وظيفة أحصل منها على أجر جيد، أو أمتلك سيارة وأستطيع قيادتها، أو لديَّ أموال في حسابي البنكي، أو أستطيع العودة إلى المنزل في أي وقت أريده، أو أستطيع أن آكل الطعام الذي أريد، وما إلى ذلك.

اسمح للطفل الموجود في داخلك بأن يطرح عليك أسئلة باستخدام يدك غير المهيمنة، وانظر ماذا سيسفر عنه الأمر.

عرِّف طفلك الداخلي عن الخالق جل وعلا

دع الأمر يكن مرحًا؛ فالأطفال يحبون المرح، ولديهم حب استطلاع كذلك. واشرح له مدى عظمة الخالق وجلاله. وأخبره كيف سيكون الخالق في عون كل منكما دومًا ... دومًا. وأرِه كيف تطلب من الخالق أن يمنحك الأشياء التي تريدها، وأخبره كيف استجاب الخالق لدعواتك، ومنحك ما كنت تريد، واجعله يعي حقيقة أنه سيمدك بالعون لمساعدتكما على لم شملكما، ومساعدتك (باعتبارك شخصًا بالغًا) على مساندته دائمًا.

دع الطفل يعبر عن مدى دهشته بهذه المعلومات العجيبة.

اطلب الصفح من الطفل الموجود في داخلك

عليك التأكد من أن الطفل يعلم أنك واعٍ بإهمالك إياه سنواتٍ؛ لذلك اطلب منه الصفح؛ وأفضل طريقة لتفعل ذلك هي كتابة خطاب باستخدام يدك المهيمنة. وأوضح له في هذا الخطاب علمك أنك قد أهملته، وأنك لم تقف إلى جواره دومًا. أو أنك كثيرًا ما كنت تنشغل بأمور أخرى، لكن هذا قد تغير الآن، وهاأنتذا تطلب منه الصفح.

دع الطفل يرد على خطابك باستخدام يدك غير المهيمنة، وستجد أنك قد تتأثر فعلًا بالرد الذي ستتلقاه.

تعلم أن تلعب مجددًا

يطلب الأطفال أقل القليل؛ فهم يريدون أن نحبهم حبًّا غير مشروط، وما إن يتحقق لهم مرادهم هذا، حتى يريدوا اللعب فحسب. ويشع الطفل الموجود في داخلنا بالمرح؛ لذا يمكنك إعطاؤه الإذن كي يبدأ اللعب مجددًا، وستكتشف ما يعنيه المرح بالنسبة إليه، إما بالطلب منه بشكل مباشر أو بالكتابة له. وأحيانًا يتعين عليك وضع بعض الحدود، مثل "لا، لن نذهب إلى سباق السيارات اليوم، دعنا نُطَيِّر طائرة ورقية بدلًا من ذلك"، لكن هذا تقريبًا هو كل ما عليك فعله. وشيئًا فشيئًا ستبدأ الشعور بالاستمتاع مع الطفل الموجود في داخلك، وسيكبر متأكدًا وواثقًا بوجودك إلى جانبه دائمًا. ويمكنك أن تصنع قائمة بكل الأشياء التي كنت تحب فعلها عندما كنت طفلًا، وتخطط كيف تفعلها الآن، فربما كنت تحب ركوب الأرجوحة، أو بناء

قلعة رملية على الشاطئ، أو خبز الكعك في الفرن؛ فالأطفال يحبون الأشياء البسيطة.

علاج الطفل الموجود في داخلك بقواعد جديدة

يمكننا علاج الطفل الموجود في داخلنا بوضع بعض القواعد الجديدة، وهناك شيئان يمكنك إعطاؤهما للطفل، وستستمر معه إلى الأبد، وهما: الجذور والأجنحة. والجذور هي القواعد، والأجنحة هي التي ستساعده على التحليق. ويحتاج الأطفال إلى القواعد كي يشعروا بأنهم في أمان؛ وما إن يفعلوا ذلك، سينتهكون القواعد، وما إن يفعلوا ذلك، ستنمو أجنحتهم، ويستطيعون الطيران؛ ما يعني أن الطفل الموجود في داخلنا يعجز عن الشعور بالحرية إلى أن يتبع قواعد آمنة ومناسبة. وتساعدنا القواعد بشكل عام على الازدهار؛ ولك أن تتخيل ماذا لو كان العالم بلا قواعد: ستعم الفوضى العارمة. كذلك قد تجد أن وضع بعض القواعد للطفل الموجود في داخلك أمر ممتع للغاية.

وعندما مارست هذا التمرين للمرة الأولى، بدت القواعد التي وضعتها للطفل الموجود في داخلي هكذا:

١. لا بأس بأن تشعر بما تشعر به؛ سواء أكنت غاضبًا، أم حزينًا، أم مكتئبًا، أم سعيدًا؛ فكل هذه المشاعر مقبولة بنسبة ١٠٠٪، وليس عليك الشعور بالذنب تجاه مشاعرك على الإطلاق.

٢. لا بأس بأن ترغب في أن تحظى بأشياء، وربما لا تحصل على كل شيء تريده، لكن هذا لا يعني ألا تطلبه.

٣. لا بأس بأن تقول "لا" للأشياء التي لا تريدها، وأحيانًا ما تضطر إلى عمل أشياء لا تحب أن تفعلها، كترتيب غرفتك، لكن هذا الأمر مختلف، فهذه القاعدة تنص على أنك إذا أردت أن تساعد شخصًا ما، أو تفعل شيئًا ما، يريدك ذلك الشخص أن تفعله، فليس من الضروري أن "توافق" عليه بشكل تلقائي، بل يمكنك التفكير فيه قليلًا قبل أن تصدر قرارًا بشأنه.

٤. في الوقت ذاته عليك احترام مشاعر الآخرين، ويمكنك الاستماع والاستجابة إليهم دون أن تسيء إليهم؛ فأنت تريد أن يحترمك الآخرون كذلك.

٥. لا بأس بالتعبير عن مشاعرك، ويمكنك تعلم فعل ذلك بطريقة ناضجة. وعلى سبيل المثال، إذا شعرت بالغضب، يمكنك قول "أشعر بالغضب" دون التصرف بغضب.

٦. لا بأس بألا تكون مثاليًا؛ فلا أحد كذلك، ولدينا جميعًا عيوب في شخصياتنا. وسأحبك بالقدر نفسه على الرغم من العيوب.

٧. ستحاول دومًا أن تكون صادقًا، ولكنك مع ذلك ستأخذ حذرك دومًا فيما تقول لأشخاص معينين؛ فمثلًا، لن تستطيع إخبار شخص ما بأنك تشعر بالاكتئاب، فهذا لن يجدي نفعًا إلى أن تشعر بالأمان إلى أنه مهما كان رده على ذلك، فلن يجرحك كلامهم؛ وهو ما ستعمل عليه حتى تشعر بالثقة بالنفس، بحيث لا تخاف من قول الحقيقة.

٨. لا بأس باقتراف الأخطاء؛ فكلنا يفعلها، وهي وسيلة لمساعدتنا على المضي

في مسارنا الحقيقي. وتأكد من أنه لن يحكم أحد على شخصك لاقترافك الأخطاء.

دوِّن مجموعة من القواعد التي وضعتها للطفل الموجود في داخلك باستخدام صوت الراعي الحاني الموجود في داخلك.

ربط الطفل الموجود في داخلنا بالراعي الحاني

١: تصور ذهني من أجل مقابلة الطفل الموجود في داخلنا

إليك مثالًا لواحد من التصورات الذهنية الجميلة للجمع بين الطفل الموجود في داخلك بالراعي الحاني. يمكنك قراءة النص، وتذكره أو تسجيله، والإبحار داخل هذه الصورة الذهنية، وتذكر أن تترك مسافات طويلة مع كل مجموعة من النقاط.

يمكنك تخيل هذه الصورة الذهنية بالجلوس أو بالاستلقاء، فالخطوة الأولى هي إيجاد وضعية مريحة.

الآن أغمض عينيك، وكن واعيًا بما يدور في داخلك وداخل جسمك ... كن واعيًا بنَفَسك بينما يدخل في جسمك ... ويخرج منه ... ويدخل عبر الأنف ... ويخرج من الفم ... وكن واعيًا بدرجات الحرارة المختلفة للأنفاس التي تدخل ... وتلك التي تخرج. وعندما تشعر بأن الأفكار بدأت ترد إلى ذهنك، دعها تنصرف ببساطة ... كغيمة بيضاء رقيقة في السماء الزرقاء ... واعلم أنك لا تحتاج إلى الاستجابة لهذه الأفكار
والأحاسيس ... لكن كن واعيًا بها فحسب ... وأفسح لها المجال ... وإذا

شعرت بأن انتباهك يجول بعيدًا منجذبًا إلى إحدى هذه الأفكار ... فببساطة أعد انتباهك إلى جسمك ... أعد وعيك إلى نَفَسك ... بينما يدخل في جسمك ويخرج منه .... ولاحظ كيف ترتفع معدتك مع كل نفس يدخل ... وتهبط مع كل نفس يخرج ... ولاحظ كيف يدخل النفس إلى جسدك ويخرج منه بسلاسة ... وكيف ترتفع معدتك وتهبط بسهولة ... وبهذه السلاسة نفسها عليك أن تسمح لأفكارك بأن تنصرف ... كغيمة بيضاء رقيقة في السماء الزرقاء ... واجذب انتباهك إلى أي ضغط أو توتر يشعر به جسمك في هذه اللحظة ... وبينما تتنقل بين أجزاء جسمك المختلفة، اجذب ببساطة تركيزك إلى موضع القلق والتوتر ... ودعه يكن كيفما هو ... وتخيل أنه يتكسر إلى ملايين من نقاط الضوء التي تتناثر في الكون ... واستمر في هذا بوعي متفتح ... ولا تقاوم أي شيء ... واسرح في هذا التصور ... والآن ادعُ الطفل الموجود في داخلك لينضم إليك ... فما شعورك بهذا الطفل؟ ... وما عمره؟ ... وما المشاعر التي تستشعر أنها تنبع منه؟ ... وربما تتذكر نفسك عندما كنت طفلًا، أو تراودك ذكرى عن نفسك وأنت طفل، أو الاستعانة بصورة فوتوغرافية ... دع هذه الذكريات تراودك ... وقد ترى الطفل الموجود في داخلك ... أو قد تشعر بمجرد وجوده ... وربما يأتي إليك الطفل في هيئة نور أو شعور ... أو مجرد

وعي... أو ربما تشعر به في جزء من جسمك ... كن واعيًا بهذا الجزء الذي يشعر بوجود الطفل ... والآن يمكنك السماح لنفسك بالتواصل مع الطفل الموجود في داخلك ... بأية طريقة تبدو أكثر مناسبةً من وجهة نظرك ... وليست هناك طريقة صحيحة أو خاطئة للتواصل ... بل هو تواصل

عفوي ومتفرد بالنسبة إليك ... وربما تشعر بأن الطفل جزء منفصل عنك ... أو ربما تشعر بأنك أنت ذلك الطفل ... وسيرشدك الطفل الموجود في داخلك إلى ما تحتاج إلى أن تتمسك به، وما تحتاج إلى أن تتقبله ... اتبعه فقط ... كن واعيًا بجوهره فقط ... راقب استجاباتك له فقط ... والآن خذ بعض الوقت لطرح بعض الأسئلة على الطفل الموجود في داخلك ... اسأله عما يريد منك في هذه اللحظة. واترك له المجال كي يجيب عن سؤالك ... ودع إجابته تكن عفوية تمامًا ... واسأله عما سيُشعره بالأمان والسعادة ... وخذ بعض الوقت لاستكشاف مشاعره واحتياجاته ... وكن منتبهًا تمامًا إلى أي مما يحتاج الطفل إليه في هذه اللحظة ... واسأله عما يريد أن يقول لك ... ودع فيض الأسئلة ينسَب بتلقائية ... ثم اسأل الطفل عما يحتاج إليه كي ينمو ويزدهر ... وكيف يمكنك المساعدة على تخصيص مساحة آمنة له ... ودع راعيك الحاني يُجب عن الطفل الموجود في داخلك بالطريقة المثلى بالنسبة إليك ... ودع إجاباتك عن الطفل الموجود في داخلك تنبع من الجانب المُحِب، أو الجانب الروحاني في داخلك ... ويمكنك أن تمنح ذلك الطفل ما يحتاج إليه بالضبط ... وأسبغ عليه المديح ... وأخبره بكيف تحبه بدرجة تفوق الوصف ... واشعر بالمسافة التي بينك وبينه، بينما تشاركه مشاعر حبك ... وانتبه إلى النطاق الذي يتجاوز الطفل الذي في داخلك، ويتجاوز الشخص البالغ الذي في داخلك، ويرتبط بشيء أعظم يحيط بك ... واعلم أن هذا النطاق من حولك، الذي يضم بين أطوائه الطفل والراعي الموجودين في داخلك، يشع بالنور والحب والتعاطف ... وإذا بدأ عقلك الحكم على هذه اللحظة، فدع الأحكام تطر

ببساطة بعيدًا مثل الغيوم البيضاء في السماء الزرقاء ... وعُد إلى النطاق الذي يحيط بالطفل والراعي الموجودين في داخلك في هذه اللحظة فقط ... اترك النور الذي يحيط بك، يلف بين أطواء كل من الطفل والراعي الموجودين في داخلك ... واسمح لهذه اللحظة بأن تكون الفرصة التي يخبرك فيها الطفل الموجود في داخلك بما يحتاج إليه فيها ... واستغلها كذلك في السماح للراعي الموجود في داخلك بالرد على ذلك الطفل بحب وعطف ورفق وتفهم ... وعندما تريد أن تفعل ذلك، يمكنك أن تعانق الطفل الموجود في داخلك، وتخبره بأنك ستسانده دومًا ... وأنك ستعود إلى ذلك المكان، وتتحدث إليه متى احتاج الطفل إلى أن تفعل ذلك.

وتساعدنا إعادة التواصل مع الطفل الموجود في داخلنا على كشف ما نحتاج إليه كي نشعر بالرضا والسعادة، وبأننا نفهمه جيدًا، كما أنه يغير شعورنا بالعزلة، ويمنحنا الشعور بالاستحقاق. وبممارسة هذا التمرين التخيلي بانتظام، يمكنك بدلًا من الشعور بالانفصال عن جوهرك، وأن تشعر بأنك منتهى التصالح مع نفسك مرة أخرى.

٢: التحدث مباشرة إلى الطفل الموجود في داخلك

يساعدك هذا التمرين على التفاعل مع الطفل الموجود في داخلك عن طريق نشاط الكتابة باليد غير المهيمنة، وهي طريقة مثالية لك كي تتواصل مع الطفل الموجود في داخلك بشكل يومي، وعلى إعادة الاتصال به باستمرار إلى أن تعتاد ذلك، ويصبح فعلًا تلقائيًّا أيضًا، كما سيساعدك على التعرف على كيفية الاعتناء بنفسك وبعالمك الداخلي على نحو أفضل.

وعندما تفعل ذلك، ستشعر بأنك مرتبط بالطفل الموجود في داخلك على نحو يجعلك تستشعر براءة هذا الطفل، وتشعر بالحنان تجاهه؛ بسبب الكتابات الطفولية التي يبعث بها إليك عن طريق الكتابة باليد غير المهيمنة، التي تكتب بطريقة تشبه كتابة الأطفال، وستساعدنا قراءتنا هذه الكلمات على الرفق والاعتناء بهذا الطفل. وقد تكون لحظة تبعث في داخلك شعورًا بالتواضع والإثارة في المرة الأولى التي تفعل فيها ذلك؛ فهنا على سطور هذه الصفحة، كان طفل ضائعًا وعُثِر عليه الآن.

افتح صفحتين خاليتين من دفتر يومياتك، وأمسك قلمك بيدك غير المهيمنة. والآن دع الطفل الموجود في داخلك يكتب شيئًا ما في إحداهما، ومن المثير للدهشة أنك ستكتشف أن لديه الكثير والكثير ليكتب عنه! ثم أمسك بالقلم بيدك الأخرى ودوِّن ردك عليه من منظور الشخص البالغ في الصفحة المقابلة، ثم أمسك بالقلم بيدك غير المهيمنة مرة أخرى، ودع المحادثة تستمر على المنوال نفسه؛ فالكتابة شكل آخر من أشكال "التحدث" إلى الطفل الموجود في داخلك والاعتناء به، وتكون على هيئة محادثة من جانبين يفهمها كل منهما. وإليك بعض الأمثلة على هذا النشاط:

- يمكنك التحدث في الصباح إلى الطفل الموجود في داخلك كأنك تتحدث مع طفل حقيقي قبل الذهاب إلى المدرسة، وتناقش معه حلمًا معينًا راوده الليلة السابقة، أو شيئًا معينًا يريدك الطفل أن تنتبه إليه ذلك اليوم. وعلى الراعي أن يجيب الطفل على نحو يبعث لديه بشعور الاطمئنان، والحب غير المشروط.

- وفي نهاية اليوم وقبل النوم عندما يريد الطفل مناقشة ما جرى ذلك اليوم، وكيف تصرَّف، على الراعي أن يعزز ثقة الطفل بنفسه بإخباره بأنه يحبه، وأنه أبلى بلاءً حسنًا ذلك اليوم.

- انظر إلى الطريقة التي يتصرف بها الراعي باعتباره والدًا محبًّا تجاه الطفل، والاحتياجات المختلفة التي يريدها الطفل من الراعي كي يشعر بالسعادة.

- في أي وقت يثير شيء ما انزعاج الطفل؛ مثل صدمة تعرض لها، أو مشكلة عائلية، أو نزاع مع شخص آخر، على الراعي هنا أن يطمئن الطفل إلى أنه بأمان، وأن كل شيء سيكون على ما يرام.

- إذا كان الطفل سعيدًا، فقد يرغب في مشاركة راعيه سعادته، بالطريقة نفسها التي يريد بها الأطفال أن يُظهروا أمام والديهم كيف يمكنهم تسلق ارتفاع كبير، أو كيف يمكنهم الجري سريعًا!

كراعٍ محب قد يكون من الصعب عليك معرفة النصيحة، أو نوعية الرعاية التي يحتاج إليها الطفل الموجود في داخلك، لكنك ستعرف مع الوقت، وسيكون الأمر متفردًا وخاصًّا بكل واحد منا. وإذا أرشدتنا ذاتنا الحانية إلى ذلك، فسنصل إلى التصرف الحاني الذي يحتاج إليه الطفل. ومن المهم أن تحفظ دفتر يومياتك في مكان آمن كي لا يقرأها أحد أبدًا؛ وهو ما سيساعد الطفل الموجود في داخلك على الإحساس بالأمان قدر الإمكان، إلى جانب أن الخصوصية أمر أساسي في الكتابة. وقد يرغب الطفل الموجود في داخلك في البكاء، أو التعبير عن غضبه؛ لذا تأكد أن تكون في متناولك مناشف ورقية

ووسادة يمكنه أن ينفِّس من خلالها عن غضبه.

دُمية الحديث!

هناك طريقة أخرى للتحدث إلى الطفل الموجود في داخلك، وتكون هذه الطريقة باستخدام دمية. وكل ما عليك أن تأتي للطفل الموجود في داخلك بدمية قديمة، أو شيء آخر من شأنه مساعدتك على الشعور بوجوده. كذلك قد تساعدك صورة فوتوغرافية قديمة لك عندما كنت طفلًا على البدء إذا كنت عاجزًا فعلًا عن استيعاب الفكرة. افحص الصورة بعناية، وكن واعيًا باستجابات جسمك؛ فهي مؤشر على وجود الطفل، لكنه لا يزال غير مستعد للمشاركة في النشاط حتى الآن؛ لذلك امنحه بعض الوقت، وسيفعل.

باستخدام الدمية التي جلبتها إلى الطفل الموجود في داخلك ستستطيع فتح حوار معه. فإذا أمسكت بها أمامك، فأمسكها بيدك غير المهيمنة للتحدث بلسان طفلك، وبيدك المهيمنة للتحدث بلسان الشخص البالغ.

اطرح أي سؤال تحب على الطفل الموجود في داخلك بينما تمسك الدمية بيدك المهيمنة وتنظر إليها، وتذكر أن هذا الراعي هو الشخص الذي يفهم بحق ما يشعر به الطفل من ألم، وأنه يسانده باعتباره شخصًا بالغًا عطوفًا وحانيًا مقتنعًا بالسبب فيما يشعر به طفله. ويمكنك أن تطرح عليه سؤالًا بسيطًا، مثل: كيف تشعر الآن؟ ثم أمسك بالدمية بالقرب من جسمك، أو معدتك بالتحديد؛ وهو المكان الذي يسكن فيه الطفل عادة، وانتبه إلى أية مشاعر تراود هذه المنطقة من الجسم.

ثم أمسك بالدمية بيدك غير المهيمنة، وأطلق العنان لمشاعر الطفل

الموجود في داخلك، ودعه يشاركك إياها. بعد ذلك أمسك الدمية بيدك المهيمنة مجددًا، وأجب عن الطفل باعتبارك الراعي الحاني له، ثم أعد الدمية إلى يدك غير المهيمنة، كي يتحدث الطفل مرة أخرى.

أمثلة على الأسئلة التي يمكن للراعي أن يطرحها على الطفل، وهي:

- أتود أن تخبرني بكيف تشعر في هذه اللحظة؟
- أتود أن أساعدك على معرفة السبب في شعورك هذا؟
- ماذا تريد مني أن أفعل كي أساعدك على أن تكون في حال أفضل؟
- ممَّ تخاف حتى يتسنى لي أن أقدم إليك العون؟
- ماذا تود أن تعرف كي تشعر بأنك أكثر أمانًا؟

يمكنك استخدام هذا النشاط لاستكشاف الاعتقادات الكامنة وراء المشاعر. فكما نعرف، كثيرًا ما يشعر الأطفال بأنهم السبب فيما يحدث من مشكلات؛ لذلك، هذا هو الوقت الأمثل كي تشرح له أن الأمر ليس هكذا.

وإذا كان الطفل غاضبًا، فهذه فرصته للتعبير عن غضبه لك؛ فكل ما يحتاج إليه هو أن تستمع إليه، وأن تتقبل مشاعره، وهذا هو كل ما عليك فعله. ويمكنك أن تشرح له كذلك أن تلك الاعتقادات مبنية على أمور جرت منذ وقت بعيد، ولا علاقة لها باليوم.

عندما أجريت نشاط الكتابة باليد المهيمنة واليد غير المهيمنة، اكتشفت شيئًا غريبًا، وهو أنني دائمًا كنت أعتقد أن والدي ترك المنزل بسببي عندما كنت في الحادية عشرة من عمري، فذات مرة خلال الاحتفال بيوم

ميلادي تلقيت لوح تزلج هدية، لكنني كنت أريد دراجة، فأحدثت جلبة كبيرة؛ لأنني لم أحصل على ما أريد. وفي اليوم التالي ترك أبي المنزل، ودائمًا ما اعتقدت أن هذا بسبب ما أحدثت من جلبة؛ لأنني لم أحصل على الدراجة التي أردت. وعندما أجريت هذا النشاط، راودتني هذه الذكرى، وصدمني اعتقادي حقًّا؛ إذ كيف يمكن لطفل أن يكون مسئولًا عن انفصال والديه؟ فأجريت هذا النشاط مرة بعد أخرى إلى أن صدقت فعلًا أنه لم يكن خطئي، وكنت غاضبًا جدًّا، ولم أستطع التوقف عن التفكير في أنه عندما كنت طفلًا لم يصرفني أحد عن اعتقادي هذا؛ فعلى الرغم من أنني قد تحدثت إلى أمي عما يؤرقني، فإنها لم تخبرني قط بأنني لم أكن السبب في ترك أبي المنزل. والآن، قد كبرت، وصار بإمكاني تذكر ما حدث في الماضي، ومعرفة أن أمي كانت مكتئبة للغاية، ولم يكن لديها الوقت لتصحيح مفاهيمي، ولم يرد هذا إلى ذهنها، حتى إنني أخذت أمر انفصالهما على عاتقي. لكن هذا قد أثر في كل ما كنت أفعل؛ لأنني ظننت أن إحداث جلبة لأي شيء أمر غاية في السوء، ومن ثم لو لم أجرِ هذا النشاط، لما عرفت هذا أبدًا، وهو ما غير حياتي تمامًا. سام

نصيحة عن كيفية التعامل مع الوالدين
إذا وجدت صعوبة في التعامل معهما

قد يجد البعض منا صعوبة في التعامل مع الوالدين، ويحتاج إلى النصح عن كيفية إنجاح علاقته بهما، بينما يجتاز بحر الاكتئاب متلاطم الأمواج. وعلى الجانب الآخر، قد لا يواجه بعضنا أية مشكلة مع والديه، فإذا كنت من

هؤلاء، فإن هذا الجزء من الكتاب غير موجه إليك.

وقبل أن نبدأ هذا، من المهم أن نكون واضحين بشأن التأثير الذي خلفه والدانا في صحتنا وسعادتنا اليوم، وهو تأثير حقيقي، خاصة إذا كنا نلقي باللوم على والدينا في شعورنا بالاكتئاب. وقد عانى الكثير منا الاكتئاب منذ الطفولة؛ ونتيجة لهذا وصلوا إلى طريق مسدود. وقد نود أن نلوم أبوينا لما فعلاه بنا، كما نود أن يساعدانا، لكن هذا أشبه بالدخول في عرين الأسد، وهو مكان لا يصلح للاستشفاء؛ لذا فهذا الجزء من الكتاب موجه إلى من يعرفون أن جذور اكتئابهم تعود إلى طفولتهم.

صحيح أن أساليب التربية التي استخدمها آباؤنا وأمهاتنا ربما جعلتنا نشعر بأننا ضحايا، ولم تعلمنا كيف نتسم بالحزم والثقة بأنفسنا، أو ربما كانوا يقللون من شأننا تمامًا، أو تعرضنا على أيديهم إلى اعتداء لفظي أو جسدي. وكذلك ربما قد تركت تلك الأساليب ندوبًا في نفوسنا، لكن في هذه المرحلة التي وصلنا إليها الآن كبالغين في الوقت الحاضر، لا يمكنهم مساعدتنا على التعافي من الاكتئاب، ولا يمكننا اعتبارهم عونًا لنا في ذلك. وإذا فعلنا ذلك فسنقع مباشرة، على الصعيد النفسي، في شرك أساليب التنشئة نفسها التي كانت السبب في وصولنا إلى هذه الحالة في المقام الأول. فعندما نكون مكتئبين، لا يسعنا سوى العودة إلى مرحلة الطفولة؛ لأننا فقدنا كل آليات دفاعنا؛ لذا فإن اللجوء للوالدين في هذه الحالة سيتسبب في تدهور حالتنا.

ولكي تتعافى من الاكتئاب بوتيرة أسرع، قد يكون من المفيد أن تعزل

نفسك جسديًّا وعاطفيًّا عن والديك فترة من الوقت؛ حتى يتسنى لك أن تبدأ بداية جديدة تمامًا في التعافي دون الاضطرار إلى القلق بشأن احتياجاتهما أو تأثيرهما في صحتك وسعادتك. وعلى الرغم من أن الدراسات قد أثبتت أنه يمكن لهما ولغيرهما من أفراد الأسرة تقديم الدعم في التعافي من الإدمان، فإن الأمر يختلف عندما تتعلق المسألة بالاكتئاب طويل المدى. فبالعودة إلى والدينا، اللذين ربما علمانا كيف نقمع احتياجاتنا ومشاعرنا، سنستمر في اتباع نمط السلوك الذي وضعنا على الطريق نحو الاكتئاب.

وإليك بعض الأفكار التي قد تساعدك على الابتعاد عنهما قليلًا:

- اقضِ وقتًا أقل مع والديك.

- ذكِّر نفسك بأن والديك كانا مسئولين عن الحال التي نشأت عليها، لكنك أنت مسئول عن حياتك من اليوم فصاعدًا.

- تعلم أن تعتذر لوالديك عن عدم قدرتك عن فعل شيء ما سيكلفك غاليًا؛ وعلى سبيل المثال، إذا أرادا منك أن تقضي وقتك معهما لمساعدتهما في بعض أمور حياتهما الشخصية، لكن هذا سيجعلك تكبت في نفسك الكثير من مشاعر السخط، فعليك أن تعتذر لهما عن عدم قبول هذا.

- حوِّل شعورك غير المستحق بالذنب إلى اعتزاز بالذات. فإذا صاح فيك والداك، قائلين: "لكننا لا نراك أبدًا"، فحوِّل شعورك التلقائي بالذنب إلى فكرة جديدة، أو قل لهما: لأنني أحتاج إلى بناء حياتي الخاصة والتعافي من هذا الاكتئاب.

- اقضِ بعض الوقت مع والديك على النحو الذي يتناسب معك، لا على النحو الذي يتناسب معهما.
- تعلم التصدي لأساليبهما القديمة إذا لزم الأمر. وعلى سبيل المثال، إذا أدارت الأم الدفة لمصلحتها في كل حوار بينكما، فقل لها: "لو تسمحين لي بأن نعود إلى ما كنت أقوله يا أمي!".
- لبِّ احتياجاتك بمنأى عنهما، ولا تهرول إليهما عندما تشعر بالاكتئاب؛ وهذا أمر سهل جدًّا أن تفعله عندما تمر بيوم عصيب!

لست محتاجًا إلى اجتثاث والديك من حياتك تمامًا، بل الأفضل لك أن تكون واعيًا بمدى احتياجك إلى موافقتهما في حياتك؛ لذلك ستساعدك أنشطة الكتابة في دفتر يومياتك ونقاشاتك مع الآخرين على إدراك أنك لا تزال تبحث عن تلقي الضوء الأخضر منهما. ولهذا السبب، ستعينك الخطوات العشر الواردة في هذا الكتاب على معرفة مدى اعتيادك اتباع القواعد الأسرية القديمة، وكيف يمكنك بدلًا منها استخدام قواعد جديدة لمساعدتك على أن تكون في حال أفضل، وأن تتعافى من الاكتئاب.

ويمكن عمل كل هذا دون تدخل الوالدين؛ لذلك قد يبدو أن في هذه المنهجية نوعًا من المبالغة بعض الشيء، لكن دعنا نتأمل المثال التالي: إذا ذهبنا إلى والدينا وأخبرناهما كم نحن مكتئبون، وأنهما ارتكبا أشياء معينة نظنها أسهمت في وقوعنا في الاكتئاب اليوم، فما الرد الذي سنتلقاه على ذلك؟ إذا كان والدانا من نوع الآباء الذين لا يتحملون مسئولية أفعالهم، فقد نتلقى واحدًا من الردود التالية:

- لا أتذكر ما تتحدث عنه.
- لقد فعلت هذا لمصلحتك الشخصية.
- رجاءً لا تغضب مني.
- ليس لديك أدنى فكرة عما كنت أمر به في ذلك الوقت.
- كيف تجرؤ على أن تكون بهذا الجحود.
- هذب من نفسك، وتوقف عن الشعور بالرثاء لحالك.

وإذا كنا محظوظين بما يكفي، وكان والدانا من النوع الذي يتحمل مسئولية أفعاله مسئولية كاملة، فقد نتلقى واحدًا من الردود التالية:

- لم نكن أبوين صالحين عندما كنا أصغر سنًّا.
- أعرف تمامًا ما تتحدث عنه، وأطلب منك أن تسامحني.
- كنت أظن أنني فعلت أفضل ما لديَّ، لكن هذا لم يكن جيدًا بما يكفي بالنسبة إليك.

وأيًّا ما كان نوع والديك، فلن تُذْهِب عنك أية إجابة من الإجابات السابق ذكرها الاكتئاب اليوم، وحتى إذا كان والداك مؤهلين تمامًا، وكانا من أفضل المعالجين النفسيين الذين يساعدون الآخرين على التعافي من الصدمات النفسية الشديدة كل يوم في حياتهما العملية، فلن يمكنهما مساعدتك على التعافي من الاكتئاب؛ ذلك لأن تعافينا لا بد من أن يتم بعيدًا عن البيئة التي نشأنا فيها، إذا أردنا التعافي بشكل أسرع. إذن، علينا فقط التوقف عن

استجداء مساعدتهما لعلاجنا؛ وهو انفصال نفسي ضروري كي نتمتع بالاستقلالية.

وليس من السهل علينا الابتعاد عن والدينا حتى لو بشكل مؤقت، وإذا كنا نعاني الاكتئاب المزمن، فإننا على الأرجح لا ننفصل عنهما كلية بطريقة لا نفهمها قط. فمثلًا، إذا كنا لا نزال نسعى إلى نيل الضوء الأخضر منهما في إدارة شئون حياتنا، أو إذا كنا لا نزال نخشى توبيخهما لنا، فإننا نظل مرتبطين وتابعين لهما؛ وذلك لأن اكتئابنا قد يكون ببساطة ناتجًا عن شعورنا بأننا لسنا ناضجين تمامًا بعد، وأننا لا نزال بشكل ما واقعين تحت تأثير القواعد الأسرية القديمة.

ومع ذلك، لا يزال الأمل موجودًا، إذا اتبعنا الخطوات التي ينصح بها هذا الكتاب؛ فهي تعلمنا كيفية العثور على ذواتنا البالغة الناضجة. وما إن نبدأ الشعور بالقوة المدهشة للاعتماد على الذات والاستقلالية الحقيقية، سيكون من السهل علينا العودة إلى والدينا ورؤيتهما على حقيقتهما: الزوجين اللذين جئنا من صلبيهما، واللذين لا ندين لهما بشيء، لكن يمكننا أن نحبهما بقلب مفتوح. ومن الممكن أن يكون الانفصال عن المظلة الأبوية مؤلمًا، وقد يبدو أن هذا هو الطريق الذي لا يكثر فيه المسافرون، لكنه الطريق الذي سينقلنا إلى البدايات الجديدة، ويساعدنا على التعافي من الاكتئاب بشكل سريع وإلى الأبد.

عبارات تحفيزية للطفل الموجود في داخلك

لم أقابل طفلًا مثلك قط؛ فأنت مثالي بالهيئة التي أنت عليها،

وسأحبك إلى الأبد.

لقد أعددت لك مكانًا خاصًّا كي تعيش فيه معي، وسألبي لك كل احتياجاتك.

أود الاعتناء بك إلى الأبد، وأنا مستعد لعمل كل ما يتطلبه ذلك؛ لأتأكد من أنك سعيد.

أتقبل أيًّا ما تشعر به. وأتقبل أيًّا ما تحتاج إليه، وأتقبل أيًّا ما تفعل.

الخطوة ٥

علاج الخزي ذي التأثير السام

واكتشاف الحرية الحقيقية

يأتي الخزي ذو التأثير السام ضمن مجموعة المشاعر التي نحسها جراء وقوعنا في الاكتئاب، ويظن بعض الخبراء أن الخزي هو مصدر كل اكتئاب، وهو في الأساس شعور الشخص ببالغ النفور من ذاته، والإحساس بالألم الناتج عن الخجل الشديد، كما نشعر بالسوء لدرجة تضطرنا إلى التنصل من الجزء الذي يحمل مشاعر الخزي داخلنا. وقد نشعر بالخزي الشديد من أنفسنا إلى درجة الاضطرار إلى إخفاء ذلك الشعور عن الآخرين؛ وهو ما يجعلنا نشعر بالخزي من إحساسنا بالخزي، حيث نضطر إلى الإبقاء عليه سرًّا، ولأن شعورنا ذلك له تأثير شديد السمية، نقضي الوقت كله في الهروب منه.

لنبدأ بالتفريق بين الشعور بالخزي والشعور بالذنب: ينتابنا الشعور بالذنب عندما نظن أننا ارتكبنا خطأ ما، أما الشعور بالخزي فينتابنا عندما نظن أننا أناس سيئون، بصرف النظر عما فعلنا؛ وهو ما لا يمكننا عمل شيء حياله.

ولعل البشرى في هذا هي أن الشعور بالخزي عادة مكتسبة يمكننا العدول عن ممارستها؛ حيث ستساعدنا استعادة شعورنا بذاتنا - عن طريق تقليص ذلك الجزء داخلنا الذي ينتابه الشعور السام بالخزي وعلاجه - على

الشعور بالتعافي والتحسن مرة أخرى. وبتقبلنا هذه الذات التي اعتادت الاختباء من الآخرين، وإعادة التوحد معها، نصل إلى جوهر الاكتئاب، ونتعلم كيفية التغلب على هذه العادة السامة للشعور بالخزي؛ وهو ما يساعدنا على التعافي من الاكتئاب بوتيرة أسرع عن طريق شق طريقنا عبر الطبقات وصولًا إلى جذور المشكلة.

الخزي الصحي

من الصعب تعريف الشعور بالخزي؛ لأنه في الأساس كان شعورًا صحيًّا؛ فالأشخاص الذين لا يعانون الاكتئاب يسمحون لذلك الشعور بأن يأخذ مجراه في حياتهم. ويعتبر الشعور بالخزي في معناه المجرد هو الشعور الذي يحفظ توازن الأمور؛ حيث يساعدنا على إدراك ما نقترف من أخطاء، كما أنه عامل محفز لنا كي نتولى المسئولية ونصحح أخطاءنا. ويعتبر الشعور بالخزي مفيدًا للأطفال على وجه التحديد؛ فهو يساعد الطفل على فهم الفارق بين الصواب والخطأ.

ويعمل الشعور الصحي بالخزي عمل إشارة المرور؛ فكلما كان الخطأ كبيرًا كان الضوء الأحمر أقوى، ولذلك يعتمد الأطفال الأصحاء على هذا الشعور لتحديد المدى الذي لا ينبغي لهم أن يخرجوا عنه. ويخبرنا الشعور بالخزي بما إذا كنا نستطيع المضي في المسار الذي نسلكه أم العدول عنه، ويسمح لنا بإصلاح أخطائنا، والاعتذار، وعدم الشعور بالسوء أبدًا تجاه الخطأ الذي ارتكبناه. ويعتبر الشعور بالخزي بالنسبة إلى البالغين كالبوصلة الأخلاقية التي تميز بين السلوك الملائم والسلوك غير الملائم، كما يخبرنا بأنه لا يصلح

اختلاس شيء من محل عملنا فيه، ولا الغش في الاختبارات. كذلك يساعدنا على الاستقامة والتحلي بالأمانة والاعتراف بالأخطاء.

الخزي ذو التأثير السام

ولكن يعتبر الخزي ذو التأثير السام أمرًا مختلفًا تمامًا؛ فهذا النوع في حد ذاته هو جوهر الاكتئاب؛ وهو شعور بأنك لست صالحًا بما يكفي، وبأنك غير مقبول، وبأنك فاسد حتى النخاع. ويشبه هذا النوع من الشعور بالخزي السم المدمر للحياة، الذي ينخر في روحنا، ويخبرنا بأن كل ما نفعل هو خطأ، وكل ما نقول هو خطأ، وأننا نحن في حقيقتنا خطأ كبير. وهو شعور دفين للغاية، ويفضِّل أن يختبئ من يشعر به بعيدًا عن أعين الجميع. وإذا ارتكبنا خطأً صغيرًا، يظل الشعور بالخزي يخبرنا بأننا عديمو الفائدة، ومعيبون، وفاشلون، كما يخبرنا بأنه لا حق لنا في شيء، ولا قيمة لنا، وأننا مكروهون تمامًا.

كيف يبدو الشعور بالخزي؟

لكي نكون واضحين تمامًا، إن الخزي اعتقاد، لا شعور، وهو يتغلغل في عمق المشاعر والأفكار؛ لا في بعضها فحسب، بل كلها؛ لهذا يُستخدم اصطلاح "قائم على الخزي"، للتعبير عن الأفكار والمشاعر التي تراود شخصًا ما في هذه الحالة. ولا يتساءل الشخص الذي ينتابه الشعور بالخزي عن شعوره هذا؛ لأنه يجعله لا يقدِّر نفسه بالقدر الكافي كي يتقبل أية بدائل، ولا يعي شعوره بالخزي إلا عندما يتلقى بعض المساعدة، أو يعي وجود هذا الشيء. وإلى أن يحدث هذا، قد لا يدرك سوى أنه مكتئب، ولا يعرف سبب هذا

الاكتئاب بالضبط. ولأن كشف الشعور بالخزي مؤلم بدرجة لا يمكنه تحملها، فإنه يخفيه، ثم يحدث شيء يثير الشعور بالخزي؛ وهو ما قد يسبب له معاناة هائلة؛ كجرح مفتوح لم يلتئم، يمكن لأي شخص ذر الملح عليه، فيشعر فعلًا بأنه تحت رحمة الآخرين؛ حيث يمكن لتعليق عفوي من جانب شخص ما أن يشعره ببالغ الخزي، لدرجة أنه يود الهرب بعيدًا، والاختباء إلى الأبد.

من أين ينبع الخزي؟

يُوَرَّث الخزي في الأساس من جيل إلى آخر؛ فدائمًا ما تكون الرسائل الانتقادية التي يلقي بها الآباء في وجه الأطفال نابعة من الشعور
بالخزي، ومنها:

- لا تفعل شيئًا صحيحًا في حياتك.
- من تظن نفسك كي تتحدث إليَّ بهذه النبرة؟
- عندما كنت في مثل سنك لم أكن لأقول شيئًا كهذا لوالدتي أبدًا.
- ما خطبك، لماذا لا تستطيع عمل كل ما أطلبه منك؟

لا يتعلق الأمر كثيرًا بما يُقال للطفل؛ بل بالخزي الكامن بين السطور. فإذا كان الوالدان يملؤهما الشعور بالخزي ذي التأثير السام (ولم يتعافيا منه بعد)، فسيورثان هذا الخزي للطفل. ومهما كان مدى محاولتهما ألا ينقلا هذا الخزي إلى الطفل، يستحيل إيقاف انتقاله من جيل إلى آخر.

كيف يتجلى الشعور بالخزي داخلنا؟

من المهم التصدي للخزي ذي التأثير السام؛ أعرف هذا لأنني قد سرت يومًا في الطريق نفسه. وقد جعلني الخزي ذو التأثير السام أؤمن بشدة بأنني كنت حقًّا شخصًا طالحًا تمامًا. وكنت مرعوبة من افتضاح حقيقة شعوري، حتى لو كان من المحتمل أن يتفهم شخص آخر ما أشعر به. وبدلًا من ذلك، عزلت نفسي؛ وهو أمر غير منطقي على الإطلاق؛ لأنني ظننت بطريقة ما أن للآخرين حقًّا في أن يشعروا بالرضا عن أنفسهم، أما أنا فليس لديَّ هذا الحق! وكنت أعاني شعورًا مبرحًا ومؤلمًا بالإذلال؛ لأنني الشخص الذي كنته؛ حيث كان الخزي ذو التأثير السام يشعرني بأنني شخص قذر، لا فيما يتعلق بالعلاقات مع الآخرين فحسب، لكن في كل ما يخصني. ونتيجة لهذا الاعتقاد، كنت أضطر إلى جعل كل ما يتعلق بي سريًّا، ولعل السر الأهم الذي أخفيته عن الآخرين هو أنه لم يكن أحد يحبني؛ فقد جعلني الخزي ذو التأثير السام شديدة الاحتياج والتشبث بالآخرين؛ لأنني كنت أحاول بكل جهد الشعور بأنني محبوبة. ونتيجة لهذا، كنت أجد صعوبة كبيرة في التعامل مع المقربين إليَّ.

وإليك مؤشرات أخرى على الخزي ذي التأثير السام:

- التأرجح من الشعور بالعجز واليأس إلى الشعور بغضب عارم لا يمكن السيطرة عليه.
- الحاجة القوية إلى بسط السيطرة؛ حيث تعمل دوافع السيطرة للتعويض عن الشعور بعدم احترام الذات.
- الإبقاء على الشعور بعدم احترام الذات سرًّا؛ حيث يكره الخزي ذيوع

أمره.

- عدم تفهم مشاعر الاحتياج؛ فهي أمر يبعث على الشعور بالخزي الشديد.
- انتقاد الآخرين بشكل سري؛ أي إسقاط الشعور بالخزي على الآخرين، وهو ما يبعث على الشعور المؤقت بالراحة.
- الاعتماد على السلوكيات التي تجلب الشعور المؤقت بالراحة، مثل الانخراط في العلاقات الزوجية الحميمية بشكل مفرط، أو تناول الكحوليات، أو الإفراط في العمل أو التسوق، أو إدمان الأفلام الإباحية، إلى آخره.
- الإيذاء الذاتي كطريقة للتعبير عن مشاعر كره الذات.
- عدم إطلاع أحد على الاضطرابات الداخلية التي تعانيها.
- عدم القدرة على الحفاظ على التواصل البصري.
- كثرة الاعتذار.
- إنقاذ الآخرين ومعاونتهم كوسيلة لمحاولة الشعور بأنه مسيطر على زمام الأمور.
- تحقيق الإنجازات والنجاحات الكبيرة كوسيلة لـ"إثبات" قيمتهم الذاتية.
- التسويف؛ لعدم الشعور بالاستحقاق.

- كثرة الجدال؛ كوسيلة لتبرير الخزي.
- تصلب الرأي؛ لأن الخزي لا يدع مجالًا للشك.
- التأرجح بين الشعور بأن "الجميع يحبني" و"الجميع يكرهني".
- الشعور باليأس؛ لأن الشعور بالخزي مترسخ بدرجة تجعل الهرب منه مستحيلًا.
- فرط الغرور؛ كوسيلة لمحاولة الابتعاد قليلًا عن الإحساس بالخزي.

إذا كانت لديك ثلاثة من هذه المؤشرات؛ فمن المحتمل، إذن، أن تعاني الخزي ذا التأثير السام، ولتعلم أن العائق الأكبر أمام التعافي من الخزي ذي التأثير السام هو عدم الاعتراف به، فمن المخزي جدًّا تقبل حقيقة أن هذه الروح الشريرة تعيش في داخلك، لكن عندما تفعل، ستستطيع تنفس الصعداء؛ لأنه صار لديك الآن شيء تستطيع العمل به للتغلب على الاكتئاب بوتيرة أسرع.

الآليات الدفاعية المضادة للخزي

إذا كنت تعاني الشعور العارم بالخزي ذي التأثير السام، فإن عليك إيجاد وسائل للدفاع عن نفسك ضده.

كانت إحدى آليات دفاعي ضد الشعور بالخزي هي اعتقاد أنني كنت "متميزة ومختلفة" عن الجميع، وأن مشكلاتي لم تكن مثل مشكلات أحد سواي، وأنه لن يفهم أحد ما كنت أمر به. ولسوء الحظ كان لهذا أثر في جعلي منعزلة ووحيدة؛ فأنا طبعًا إنسانة أمر بتقلبات الحياة ككل البشر؛ أي

أنني لست مختلفة فعلًا، أو أكثر تميزًا عن أي من بني البشر، لكنني عندما أختبئ من الخزي ذي التأثير السام، فإنني ألجأ إلى هذا العالم المزيف؛ الذي يُشعرني بالانعزال عن الآخرين، وهو منظور أناني أرى من خلاله نفسي، لكنني قد اكتسبت هذا المنظور في سن صغيرة. والآن صار بإمكاني الحديث عن الخزي ذي التأثير السام بدلًا من الهرب منه وعزل نفسي عن الآخرين؛ وهو ما ساعدني على التغلب على الاكتئاب بوتيرة أسرع. ولم يكن بإمكاني تجاهل هذا الخزي؛ لذا كنت أحرص على الحديث عنه بصراحة متى راودني، أما الآن فصرت أضحك عليه في أي وقت أدخل فيه في
دوامة الخزي.

ما السبيل إلى التعافي من الخزي ذي التأثير السام بسرعة؟

تأكد أنك لست مضطرًّا إلى العودة إلى ذكريات الطفولة واجترارها لبدء التعافي من الخزي ذي التأثير السام، لكن الوقوف على كيفية تنشئتك ستكون مفيدة في هذا الشأن. وكثيرًا ما يكون الذين يعانون الخزي ذا التأثير السام مثقلين بقاعدة "لا تتحدث، لا تثق، لا تشعر"؛ وهي القاعدة التي تعلمها الطفل في صغره للإبقاء على خزي الوالدين سرًّا. وتلك السرية تعتبر العدو اللدود للتعافي من الخزي؛ وقد تبدو محاولة التغلب على هذه السرية خطأً عظيمًا؛ لأننا تعلمناها، وترسخت داخلنا منذ سن مبكرة، لكن المفارقة هنا هي أن الشيء ذاته الذي يختبئ منه الخزي - أي الافتضاح - هو الطريقة الوحيدة لعلاجه والتعافي منه.

فعندما كنت أعاني الشعور بالخزي، قضيت الكثير من الوقت في محاولة عدم الشعور بما كنت أحسه، وكنت شديدة الاهتياج والتوتر، وأحاول الهروب من مشكلاتي، وتشتيت نفسي عن الألم الداخلي الذي أحس به، لكنني كنت أشعر بأنني خائرة القوى؛ لأن أيًّا من هذه المنهجيات لم يُجدِ نفعًا. وكنت أؤمن بأنني لا أستحق العيش في هذا العالم، وإلى أن توقفت كي أعالج السبب الرئيسي وراء ما أشعر به من ألم - وهو الخزي نفسه - استمررت في الهرب.

نستخدم في هذا القسم من الكتاب التقبل والوعي التام لعلاج الخزي ذي التأثير السام، وفضح أمره.

فضحه؟ هل تمزحين معي؟

هذا صحيح؛ ففضح الخزي هو فعلًا أكثر الطرق سرعةً للتغلب عليه.

وقد أُجريت الكثير من الأبحاث في مجال علم النفس الإيجابي لتوضيح كيف يمكن لتمييز صوت الخزي وقوته المدمرة لحياتنا تبديد أثره السلبي بسرعة. فجلب الخزي إلى السطح بدلًا من إخفائه يعيد إلينا قوتنا المسلوبة، وهو ما يحد من تأثيره ويحوله إلى صوت أكثر إيجابية وغير انتقادي. وعندما يتم الحد من إيذاء الذات، سيبدأ العلاج.

ولكن من المهم اتخاذ خطوات صغيرة في بداية هذه العملية، ففي هذه اللحظة ربما تريد الكشف عن شعورك بالخزي ذي التأثير السام لنفسك، وربما تقرر أنك بمجرد أن بدأت تتغلب على أجزاء صغيرة من شعورك بالخزي أن تكشف للآخرين عن جوانب أكثر له. وعندما تكون جاهزًا لهذا،

سيكون سعيك إلى تلقي المزيد من العون، باللجوء إلى استشاري أو مجموعة دعم، شيئًا له عظيم القيمة لعلاج جوهر الشعور بالخزي ذي التأثير السام.
مكتبة الرمحي أحمد

وفي النشاط التالي سنفحص شعورنا بالخزي، وكيف حبسنا في الظلام، وأخفى عنا حقيقة الأمور، وكيف يمكننا تغيير صورتنا الذاتية، وبتسليط الضوء عليه سيتلاشى تلقائيًا.

دائرة الخزي

من المحتمل أن يحدث في هذه اللحظة، إذا كنت تشعر باكتئاب شديد، أن تعلق في دائرة الخزي:



إن دائرة الخزي هي شيء نقع في شركه؛ حيث يشبه الأمر رؤية حلم يقظة؛ فيكون باب الخروج منه مجرد سراب وسط الضباب، أو الوقوع في مستنقع؛ فلا جدوى من محاولاتك الجاهدة للخروج منه؛ حيث يجذبك الوحل فيعيدك إلى المستنقع مرة أخرى، فالمشاعر "السلبية" لا تجعلك تشعر بالاكتئاب فحسب، بل كذلك تغذي شعورك بالخزي، الذي يظل يخبرك بكم أنت شخص سيئ.

وكثيرًا ما نتصرف بطرق تبعث على الشعور بالخزي ذي التأثير السام في الوقت الذي نريد فيه في الواقع التقرب من الآخرين؛ فكلنا يتوق إلى

الشعور بالارتباط والانتماء. وعندما نتجاهل هذه الاحتياجات، يتصرف الطفل الموجود في داخلنا بطرق سلبية؛ فيصبح الشعور بالخزي ذا سُميِّة أشد؛ كأننا نقول لأنفسنا: "لا تستحق التقرب من الآخرين"؛ ومن ثم نشعر بالوحدة القاتلة. وبمجرد أن يزيد ألم الشعور بالوحدة، نضطر إلى عزل أنفسنا وحمايتها، لكن بمرور الوقت، فإن ما نجح في مساعدتنا في السابق لن يجدي نفعًا بعد الآن، وسنزيد فقط إحساسنا بالنقص إلى أن نشعر بـ ... الخواء.

ويتلاقى الشعوران المتناقضان للخزي في المزيج الذي يجمع بين الوحدة والخوف من التقرب من الآخرين؛ حيث نتوق إلى تكوين علاقات طيبة مترابطة، لكننا نشعر ببالغ الخزي من أن نجعل أنفسنا عرضة للانتقاد. وتتطلب منا العلاقة الحميمة بالآخرين أن نخاطر بالانفتاح عليهم، والتحدث عن أنفسنا، وما نشعر به، ونفكر فيه على مستوى عميق؛ لذلك كي نكون على علاقة وثيقة بالآخرين، علينا أن نتقبل أنفسنا والآخرين دون انتقاد. وعلى الرغم من ذلك، عندما يغمرنا الشعور بالخزي، يكون هذا مستحيلًا؛ لأننا نختبئ من أنفسنا كما نختبئ من الآخرين؛ فعندما نشعر بالخزي، فإننا نرفض أنفسنا بكل احتقار واشمئزاز. فكيف ننتظر أن نقيم علاقة صحية ووثيقة مع أي شخص بينما نعجز عن حب وتقبل أنفسنا؟ لذا حان الوقت للتصدي لهذه الأساليب القديمة، وشق طريق جديد نحو السعادة.

الحصول على منظور جديد فيما يتعلق بشعورنا بالخزي ذي التأثير

أمامك في هذا النشاط جدول مكون من أربعة أعمدة، ارسم جدولًا في دفتر يومياتك مدونًا هذه العناوين الأربعة كما يلي:

ماذا حدث؟	كيف جعلني أشعر بالخزي؟	ماذا كنت لأقول لطفل؟	منظور ناضج

في العمود الأول تحدد شيئًا قد حدث وجعلك تشعر بالخزي، وفي العمود الثاني تدون كيف جعلك هذا الشيء تشعر بالخزي، وفي العمود الثالث تأخذ خطوة إلى الوراء وتتخيل الشيء نفسه يحدث لطفل صغير، وماذا كنت لتقول له. وفي العمود الرابع تبطل مفعول الخزي بالكتابة عن الحدث من منظور أكثر نضجًا.

وإليك بعض الأمثلة البسيطة:

ماذا حدث؟	كيف جعلني أشعر بالخزي؟	ماذا كنت لأقول لطفل؟	منظور ناضج
ذهبت إلى حضور حفلة بملابس غير مناسبة.	شعرت بأنني محط أنظار الجميع بسبب اختلاف ملابسي عما كان يرتديه الآخرون.	لا يهم أي ملابس ترتدي؛ حيث تبدو رائعًا في كل ما ترتدي.	لا ينتبه الناضجون كثيرًا لما يرتديه الآخرون.
صرخت في وجه شخص ما في الشارع.	شعرت ببالغ السوء بعدها مع أنني كنت أشعر بالغضب.	حسنًا، لقد كنت غاضبًا ولا بأس في ذلك؛ فكلنا يغضب أحيانًا، وهذا لا يجعلك شخصًا سيئًا.	لقد كانت مناقشة، ولم يتأذَّ أحد من فعلتي التي قد تكون نابعة من غضب الطفل الموجود في داخلي، فقرر التعبير عن غضبه. حان وقت التنقيب واكتشاف كيفية التعبير عن غضبك بطريقة لا تُشعرك بالخزي.
أنفقت الكثير من الأموال وليس بوسعي دفع الفواتير.	أشعر باليأس والعجز. وأشعر كذلك بأنني عديم الفائدة ومثير للشفقة.	إنك لست عديم الفائدة؛ بل قد تنفق الأموال كي تخفي شعورك بالألم؛ وهو فعل طبيعي لدى بني البشر.	عندما أنفق الأموال التي لا أملكها هي محاولة مني لتخدير ألمي. إذن، بدلًا من هذا، سأخرج في نزهة وأحظى ببعض المرح الذي لن يكلفني شيئًا. سأذهب إلى الحديقة مثلًا متى ما شعرت بالرغبة في إنفاق الأموال.
قبلت الزواج من شخص لا أحبه.	أشعر بأنني شخص قذر، وبذيء، وقبيح.	لا يجعلك الزواج من شخص لا تحبه شخصًا سيئًا؛ فربما أردت أن تتحرك مشاعرك، لكن ليست هذه هي الطريقة السليمة.	أحتاج إلى الإحساس بدفء المشاعر، لا إلى استنزافها؛ لذا، حان الوقت لاختيار شخص أستطيع أن أشعر معه بهذا الإحساس وأطلب منه أن يكون سندًا لي.

إن الطريقة الوحيدة لعلاج الخزي ذي التأثير السام والخروج من دائرته هي التوغل فيه! ما يعني أن علينا الخروج من مخبئنا واحتضان ذلك الشعور.

ويعيش الشعور بالخزي في مكان مظلم، وبتسليط الضوء عليه، فإننا نكشفه. وقد يبدو هذا مؤلمًا - وهو ما نحاول تجنبه - أي الألم! لكن منذ متى ونحن نحاول تجنب هذا الألم؟ طوال عمرنا! وما النتيجة؟ الاكتئاب! فقد قيل إن كل العلات الانفعالية ناتجة عن تجنب هذا الألم، وكلما فعلنا، ذلك اشتد الألم.

كان اتخاذ الخطوة الأولى بالنسبة إليَّ هو الأكثر صعوبة؛ فقد أخبرت امرأة في مجموعة دعم انضممت لها بأنني كنت خائفًا من النسوة الأخريات. وفي ذلك الوقت، كان اعترافي بهذا الشيء لشخص آخر هو الموقف الأكثر إحراجًا في حياتي (وحين أتذكر ذلك أعجز عن تصديق أنني فعلت ذلك). فأجابتني السيدة قائلة: "إن كل النساء وديعات في حقيقتهن"، ولم تفكر في الأمر أكثر من ذلك. وظننت أنها كانت ستخبرني بكم كنت مثيرة للشفقة، لكنها لم تفعل؛ فازدادت ثقتي بنفسي قليلًا؛ لذا بدأت أشاركها المزيد من الأفكار التي تراودني، وكنت في كل مرة أفعل هذا أستسهله أكثر. وبعد ذلك استعذبت المسألة، والآن أصبح من السهل جدًّا عليَّ أن أقر بشعوري بالخزي من أمر ما. وفي الأيام السبعة الأخيرة اعترفت بمدى شعوري بأنني بدينة وقبيحة عندما أروني صورة للممثلة "شارون ستون" (وهي في مثل عمري)، وصارحتها بسرقتي قالبًا من الشيكولاتة من المتجر، وبشعوري بأنني مخادعة عندما ألغيت دعوة عشاء مع أصدقائي في منزلي، لأنني لم أرد أن يزعجني أحد؛ وكيف شعرت بالسوء عندما بعت سيارتي ذات المكابح التالفة. نعم، لقد اعترفت بكل هذه الأشياء لصديقة صالحة،

وولى الوقت الذي كنت أفضل فيه الموت (حرفيًّا) على الإفضاء بهذه الأسرار البغيضة؛ فصرت الآن أسترسل في هذه الأحاديث، ولم تعد تزعجني. أعلم أنني ارتكبت أخطاء، لكنني لا أجلد نفسي؛ فقد تقبلت الذنب الذي ارتكبته، وقررت ألا أعاود فعله مرة أخرى، أهذا مقبول؟ ديبراه

بعض الإرشادات

١. تفهم أن أساليب الخزي مكتسبة، وليست فطرية.

٢. تعلم أن تحب الجزء الصغير داخلك الذي كان مختبئًا وقتًا طويلًا جدًّا.

٣. تشارك أسباب شعورك بالخزي، بأمانة، مع الآخرين ممن تثق بهم.

٤. حدد كيف تتجنب الآخرين بسبب شعورك بالخزي.

٥. نمِّ الشعور بالاعتزاز بالنفس.

٦. احذر المواقف التي تثير الشعور بالخزي ذي التأثير السام.

٧. كن أمينًا تمامًا في مصارحة نفسك بالجوانب التي تشعرك بالخزي في شخصيتك.

٨. تعلم كيف تكون حازمًا مع الأشخاص الذين يشعرونك بالخزي.

٩. توقف عن استخدام المفردات الانتقادية مع نفسك.

١٠. اطلب المساعدة من القوة الأسمى كي ترشدك.

أنشطة

تبديد الشعور بالخزي عن طريق التأمل والتقبل

لتخليص نفسك من دائرة الخزي هذه، إليك هذا النشاط المستوحى من العلاج السلوكي القائم على الوعي التام، وفكرة "التقبل الجذري"؛ ويمكن ممارسة هذين المنهجين لتبديد الشعور بالخزي كل يوم، أو على الأقل عندما يراودك هذا الشعور. وقد اتضح أنه يمكن الشعور بالخزي فقط عن طريق تحفيز ذكرى معينة مترسخة في الذهن؛ حيث يمكن التصدي لها فتفقد سيطرتها علينا، وسنبدأ بعدها نرى الخزي باعتباره سلسلة من الأفكار التلقائية التي تحولت إلى عادة، فتتوقف هذه الأفكار عن حجب أعيننا عن رؤية صورتنا الرائعة.

لماذا يمكن لهذا النشاط مساعدتنا على الخروج من دائرة الخزي؟

في الجزء الأول، يعمل التنفس بعمق على تفعيل الجهاز العصبي اللاودي؛ وهو ما يقلل من معدل نبضات القلب، ويضع الجسم في حالة استرخاء. ويساعدنا وضع اليد على القلب على الشعور بالأمان والحب؛ وهو ما يحفز إفراز هرمون الأوكسيتوسين في المخ. وقد بدأت الدراسات الحديثة تبحث عن دوره في العديد من السلوكيات المختلفة، وأوضحت أن هذا الهرمون، الذي أحيانًا ما يطلق عليه اسم "هرمون الحب"، يعزز الثقة والتعاطف، وهو الهرمون المسئول عن الشعور بالأمان و"السكينة والترابط". إلى جانب كون الأوكسيتوسين ترياقًا يمد الجسم بمادة الكورتيزول؛ وهي هرمون الاستجابة للضغط، إضافة إلى كون الأوكسيتوسين واحدًا من أفضل المصادر التي نملكها لمساعدتنا على التعافي من الخزي ذي التأثير السام، وعندما

نحفزه، نشعر بأننا محبوبون ومدللون.

ويُعرف الجزء الثاني من النشاط بالمركز؛ فقبل مواجهة الخزي ذي التأثير السام، نستخدم الوعي التام للجسم لتدريب العقل على تركيز انتباهنا على التجربة التي نمر بها في هذه اللحظة دون إبداء أية ردة فعل تجاهها. وتكون ذكرياتنا التي تتعلق بالخزي مخزنة في هيئة أحاسيس جسدية دون أن نعي وجودها حتى؛ لذا عندما نركز انتباهنا على هذه الأحاسيس الجسدية، يمكننا إعادة تدريب العقل على المرور بهذه التجربة مرة أخرى دون المشاركة فيها، أو إبداء ردة فعل تجاهها. أما تقنية الوعي التام فستساعدنا على ألا نستجيب لأية تجربة، وألا نصنفها بأنها تجربة إيجابية أو سلبية؛ حيث يتم إبطال مفعول الجزء المختص من المخ بتقييم الخطر في هذه التجربة؛ ومن ثم، يمكننا التوقف عن التفكير في التجربة وتعطيل عمل دائرة الخزي.

يتطرق الجزء الثالث إلى تحدي أنماط الذاكرة القديمة؛ فمعظم الوقت عندما نحتبس داخل دائرة الخزي، نعيد استحضار ذكريات قديمة حينما كنا صغارًا جدًّا؛ فالخزي أحد أنماط الاستجابة التي تتشكل في سن مبكرة من الطفولة، لكننا لا نتذكر أبدًا ما حدث لنا، أو لماذا كانت ردة فعلنا على ما حدث هكذا، لكن لا يزال لدينا المثير الذي يزج بنا في دائرة الخزي؛ وهو ما يجعل التجربة تبدو كأنها متصلة بشيء يحدث اليوم، لكن الأمر ليس كذلك طبعًا؛ لذلك يساعدنا هذا الجزء من النشاط فيما يتعلق
بالذكريات القديمة.

وفي الجزء الرابع نوظف قوة الملاحظة، فعندما نأخذ خطوة إلى الوراء ونلاحظ تجربة هذه اللحظة دون إصدار أية انتقادات، نستطيع رؤية أنفسنا على نحو أفضل، وأننا لسنا عبارة عن كتلة من الخزي. ومن جانب الطفل والراعي الحاني الموجودين في داخلنا، تساعدنا الملاحظة على الخروج من عالم الاكتئاب المظلم للطفل المكتئب إلى رحاب الراعي الحاني.

وفي الجزء الخامس نستعيد بفاعلية العاطفة الفطرية التي وُلدنا بها، وقد أشارت الدراسات إلى أن استبدال عادة جديدة بأخرى قديمة يستغرق ٢١ يومًا، وكأن بإمكاننا إعادة ضبط أجسادنا لرفض الشعور بالخزي والتحلي بالشفقة والحنو على الذات. ولا يرتبط الأمر بالتخلص من الخزي بقدر ما يرتبط بزيادة وعينا بالعالم الأكبر، وتبديد الشعور بالخزي في وعينا الأكبر؛ كما يذوب الملح في بحيرة شاسعة.

نشاط علاج الخزى بالتأمل

سيستغرق هذا النشاط خمس دقائق، وستساعد ممارسته خمس مرات على الأقل على التخلص من العادات القديمة، وإعادة ضبط العقل لتقبل عادات جديدة صحية. اقرأ أو سجل هذا النشاط واستمع إليه.

١. بناء مصادرك الداخلية

ضع يدك فوق قلبك، وتنفس بهدوء وعمق من صميم قلبك. خذ شهيقًا بكل الحب، والأمان، والسلاسة، والثقة، والتقبل التي تستطيع. وعندما تنتظم أنفاسك، استحضر ذكرى كنت فيها مع شخص ما يحبك بلا حدود -

شخص تشعر معه بالأمان التام، والذي يمكن أن يكون عائلتك، أو طبيبك المعالج، أو رجل دين، أو حيوانك الأليف، أو القوة الأسمى، أو شخصًا تثق به كي يكون إلى جانبك.

دع مشاعر الأمان تتدفق في داخلك بينما تفكر في أحاسيس الطمأنينة والحب التي تشعر بها مع هذا الشخص، أو الحيوان الأليف. وانظر ما إن كان بإمكانك الاحتفاظ بهذه الأحاسيس والمشاعر التي تراودك. ودع نفسك تسبح في هذه الذكرى، وتنعم بإحساس الدفء والحب وهما يسريان في جسمك. وقدِّر قيمة مشاعر الثقة والأمان التي تراودك الآن، واستمر على هذه الحال مدة ٣٠ ثانية على الأقل، ثم ضع يدك على بطنك.

٢. التركيز

كن واعيًا بنفَسك بينما يدخل عبر أنفك وصولًا إلى بطنك، ثم يعود ليخرج عبر أنفك. وكن واعيًا باختلاف درجة الحرارة عندما يخرج النفَس؛ فعندما تأخذ شهيقًا عبر الأنف، يكون النفس باردًا قليلًا، وعندما تخرجه، يكون أكثر دفئًا قليلًا. تمرن على الاحتفاظ بحالة الإدراك العام والشامل لكل ما يحدث في تلك اللحظة. ولا تستجب لها، ولا تحاول تغييرها. تقبل فقط هذه اللحظة دون أحكام أو تصنيفات؛ تقبل ما هي عليه الآن في هذه اللحظة. وعندما تشعر بأنك صرت متمركزًا، انتقل إلى الجزء الثالث.

٣. التقبل

فكر في الكتابات التي دوَّنتها من قبل عندما راودك الشعور بالخزي. واستحضر ذكرى الشعور بالخزي هذه في اللحظة الحالية، واشعر بمدى بغضها. وفي الوقت نفسه، اشعر بالحنو على ذاتك، وتقبلها، وبحبك غير المشروط تجاهها. وستساعد هذه المشاعر على إيواء الطفل الموجود في داخلك وحمايته؛ فيكون في أمان. وفي هذا الجزء نكون واعين بجزأينا المنفصلين أحدهما عن الآخر؛ وهما الطفل الذي يملؤه الشعور بالخزي، والراعي الحاني، الموجودان في داخلنا. وإذا لم تستطع إيجاد الراعي الحاني في داخلك، ففكر في شخص ما يمكنك الوثوق به دون أدنى شك - شخص تعرف أنه يحبك بلا حدود، ولا يريد سوى الأفضل لمصلحتك. واشعر بحبه ينتشر في داخلك كفيض من النور ليملأ كل ثنايا روحك، أو تلقَّ الحب من القوة الأسمى، ودعه يفض داخلك مثل النهر.

٤. الملاحظة

والآن انظر إلى هذه التجربة من منظور أكثر شمولًا، ولاحظها دون أن تحكم عليها. وانزع عنك الشعور بالخزي الذي راودك، وانظر إليه باعتباره مجرد تجربة من بين عدة تجارب تمر بها كل يوم. وبينما تأخذ خطوة إلى الوراء، سترى أن هذا هو ما كان عليه الوضع بالنسبة إليك في السابق، لكن المسألة مختلفة الآن؛ لأنك ستستطيع أن ترى أن الخزي هو مجرد جزء واحد من حدث كامل.

٥. الاستعادة

والآن صرت واعيًا بمكان استقرار الخزي في داخلك، لذا ضع يديك على

قلبك وتنفس بشكل أكثر عمقًا. وتخيل نفسك بحيرة ضخمة - كيف يبدو سطحها؟ إذا كان هائجًا، فدعه يهدأ حتى يصبح ساكنًا كما المرآة. وعندما تهدأ الأمواج المتلاطمة، ستشعر بالسلام التام في الوجود في المياه العميقة أسفل السطح. اقضِ لحظة في الشعور بهذا الوعي. وستكتشف أن الخزي لم يعد يهيمن عليك؛ فلم يكن الأمر سوى موجة على السطح، وها هي قد سكنت. وهذا لا يحددك كشخص؛ فهو مجرد ذكرى قديمة مترسخة في عقلك. وهي ليست بالمعضلة، ولم تعد لها أية سيطرة عليك بعد الآن.

وسيستغرق هذا النشاط خمس دقائق، وستبدأ التعافي عندما تمارسه بانتظام؛ حيث ستبدد الممارسة المنتظمة الذكريات القديمة والشعور بالخزي ذي التأثير السام المرتبط بها. ويمكنك ممارسته في الفراش قبل النهوض منه، أو في دورة المياه في مكان العمل، أو في السيارة عندما تصل إلى العمل أو قبل مغادرته، أو في أي مكان تستطيع فيه الاختلاء بنفسك مدة خمس دقائق. وحدث الرسائل التي يبعث إليك بها الشعور بالخزي، إلى أن تنصرف بعيدًا عنك؛ وهو ما لن يستغرق أكثر من ثلاثة أسابيع.

العبارات التحفيزية

أنا واعٍ بشعوري بالخزي في داخلي، لكنني الآن أدركت أنه ليس سوى رسالة قديمة ليس لها أي دور في حياتي اليوم.

لقد نزعت عني مشاعر الخزي الخاصة بي؛ فليس لديَّ ما أشعر بالخزي منه.

سأدع الخوف والغضب المرتبطين بشعوري بالخزي ينصرفان بعيدًا، بينما أتحرر من الاعتقادات القديمة التي صارت عديمة الفائدة؛ فلا علاقة لها بحياتي اليوم، ولن تكون لها علاقة.

سأركز اليوم على الحنو على ذاتي، والتعاطف معها، وحبها.

الخطوة ٦

التحلي بالمسئولية الكاملة

الطريق نحو اكتشاف القوة التي لم تعرف قط أنك تتمتع بها

عندما نعاني الاكتئاب نميل إلى اعتقاد أننا مسئولون عن الآخرين، وعن المواقف، بدرجة ليست من مصلحتنا؛ حيث تكون المبالغة في تولي المسئولية نابعة من الرغبة في بسط السيطرة؛ وتتسم بالخوف وقلة الثقة بأن كل شيء سيكون على ما يرام.

يؤمن بعض الناس بحق بأنهم مسئولون عن سعادة شخص ما، خاصة إذا كان شخصًا عزيزًا عليهم؛ لذا قد يكون كل شيء بالنسبة إليهم على ما يرام، إلى أن يكون ذلك الشخص غير سعيد؛ فيشعرون بأن من مسئوليتهم أن يعيدوا تصحيح الأوضاع؛ وربما هذا هو السبب في اكتئابهم. وتتولد المبالغة في تولي المسئولية من الحاجة إلى التحكم في كل شيء؛ حيث نريد أن تحدث الأشياء على طريقتنا؛ لأننا - في الأساس - خائفون، ولا نثق بأن الأمور ستكون على ما يرام، لكن الأمور لا تسير على ما يرام لأن الحال تنتهي بنا منهكين جسمانيًّا ونفسيًّا.

وفي الوقت نفسه، إن كلًّا منا فعلًا مسئول مسئولية كاملة عن حياته الشخصية؛ فقد وُلِدنا وحدنا وسنموت وحدنا، فليس هناك ضمان ولا شبكة أمان. وأيًّا كان من نلجأ إليه لمساعدتنا، فإن التعافي من الاكتئاب أمر يرجع

إلينا. ويمكن للآخرين إرشادنا وإعطاؤنا اقتراحاتهم، لكن لا يمكنهم القيام بما يلزم للتعافي من الاكتئاب بدلًا منا؛ فنحن البالغين مسئولون عن أنفسنا بنسبة ١٠٠٪، لكننا إذا كنا مكتئبين لا ندرك هذا.

كان هذا درسًا قاسيًا بالنسبة إليَّ، وبدرجة ما، لا يزال كذلك. فكوني مسئولة عن نفسي، وغير مسئولة عن أي شخص آخر، ولا أبحث عن أحد لمعاونتي على إصلاح ما بي، هي أمور عليَّ العمل عليها يوميًّا. ومع ذلك، أنا ممتنة جدًّا لهذا الدرس لأنه جعلني أنضج؛ فقد كان من الصعب عليَّ تغيير الأنماط التي صاحبتني طوال حياتي، وتشكلت في داخلي لتنشئتي على يد أم مدمنة كحول كانت تخبرني بأنني مسئولة عن إفساد حياتها؛ وهو ما كان عليَّ التركيز عليه كي أصل إلى حقيقة موقفي؛ فهل لم أكن مسئولة فعلًا عن مشاعر الآخرين؟ في الحقيقة استغرقني الأمر بعض الوقت لتصديق هذا حقًّا، لكنني صدقته (بشكل ما أو بآخر)؛ وهأنذا الآن أعيش حياة بلا اكتئاب، وصارت كبرى مشكلاتي ألا أشعر بالذنب عندما أدعم نفسي فحسب، وأضع احتياجاتي الشخصية على قائمة أولوياتي. وما زال هذا الشعور يراودني في كل مرة أعطي الأولوية لنفسي، لكنني أعمل على التخلص منه.

ما الذي يعيقنا عن تولي المسئولية الكاملة عن أنفسنا؟ محاولتنا عيش حياة الآخرين! إنه فخ نقع فيه؛ حيث نظن أننا "نساعد" بذلك، لكننا في الحقيقة نوقع بأنفسنا في دائرة الاكتئاب من خلال الانخراط في حياة الآخرين، محاولين "إصلاحهم وإنقاذهم". فنحن نتوقع احتياجات الآخرين،

ثم نغضب عندما لا يفعلون ما نريد منهم أن يفعلوا. ونحاول أن نسعدهم بدلًا من أن نسعد أنفسنا، ونجد سهولة في الإعراب عن الغضب بسبب ما حدث للآخرين أكثر من غضبنا بسبب ما حدث لنا نحن، ونشعر بالذنب عندما يحاول شخص ما مساعدتنا، ونشعر بأننا بلا قيمة، وتافهون، عندما لا نجد من نساعده، ونلوم الآخرين على الألم الذي نحسه، ونعتقد أنهم السبب في اكتئابنا.

أرجوحة الضحية/ الطاغية

إليك تشبيهًا بسيطًا من شأنه توضيح ما يحدث لنا عندما لا نتولى مسئولية أنفسنا، وبدلًا من ذلك نفضل إقحام أنفسنا في حياة الآخرين، ويدعى هذا التشبيه "أرجوحة الضحية/ الطاغية"؛ فمن ناحية هناك الطاغية، ومن ناحية أخرى هناك الضحية؛ حيث نتأرجح باستمرار من نمط تفكير
إلى آخر.

تفكير الضحية

عندما نكون مكتئبين، نرى أنفسنا ضحايا المجتمع؛ لأننا عاجزون عن الوصول إلى المكانة التي نطمح إليها، أو ضحايا طفولتنا؛ بسبب الأسلوب الذي ربانا والدانا به، أو ضحايا أصدقائنا؛ لأنهم هجرونا، أو ضحايا عملنا؛ لتعرضنا لمعاملة مجحفة، أو ضحايا سلوك الآخرين في علاقاتنا بهم، وما إلى ذلك. ودائمًا ما نقارن أنفسنا بالآخرين، ونظن بشكل عام أن وضعنا هو الأسوأ؛ فبالنسبة إليهم يبدو أن الكثير من الأمور تسير في صالحهم، وأنهم سعداء الحظ، ويستطيعون الوقوف على أقدامهم، ولا يقلقون أبدًا حيال أي

شيء، ويوليهم الناس اهتمامًا خاصًّا، ولا ينتقصون من قدرهم، ولا يتصرفون تجاههم بطريقة مسيئة. وعلى الجانب الآخر بالنسبة إلينا نحن الضحايا، فنرى أنفسنا تعساء الحظ، وأننا موجودون في الوقت الخاطئ، وفي المكان الخاطئ، وأننا نواجه قلقًا تعجيزيًّا ونتعرض لضغوط لا مفر منها. ونتيجة ذلك، نُحتَبس داخل دائرة "تفكير الضحية" السرمدية؛ ما يجعلنا تعساء، بل في الحقيقة يجعلنا مكتئبين!

تفكير الطاغية

يمكن للكثيرين منا أن يتحولوا إلى طغاة عندما يسأمون من كونهم "الضحايا" على يد الآخرين. وقد ينتهي بهم الأمر قائلين أشياء من قبيل: دائمًا ما تفعل ذلك بي، أو عليك أن تفكر قبل التحدث إليَّ هكذا، أو أنت لا تساعدني أبدًا عندما أحتاج إلى مساعدتك، أو دائمًا ما أساعدك وأنت لا تشكرني أبدًا. وهكذا نتحول من مقهورين إلى طغاة، ونندهش من نجاحنا في جعل الآخرين يفعلون لنا ما نريد؛ فنتمادى بشكل أكبر في لعب هذا الدور!

والطغاة هم المتنمرون في الحياة، وقد لا نرى أنفسنا بهذه الطريقة، لكننا نميل جميعًا إلى أن نكون كذلك، خاصة عندما نشعر بالاكتئاب. فلعب دور الطاغية هو إحدى الآليات الدفاعية، وطريقة للهرب من ألمنا؛ حيث نؤذي من حولنا كثيرًا؛ لأن كل ما نستطيع أن نفعله هو الهجوم عليهم، مثل الحيوان الجريح. ونعتقد أننا إذا لم نهيمن على الآخرين، فسيهيمنون هم علينا؛ وهو ما سيعكس مسار الأرجوحة؛ فنقع في دور الضحية مجددًا؛ وهو

أمر يثير الرعب في نفوسنا. ويمكن لنمط تفكير الأرجوحة هذا أن يهيمن على حياتنا كلها، بينما نجهل أن هذا هو ما يحدث.

فخ الضحية/ الطاغية

عندما نقع في شرك نمط تفكير الضحية/ الطاغية، نؤمن بحق بأن الآخرين مسئولون عنا؛ وهو الاعتقاد الذي يترسخ عادة في مرحلة الطفولة؛ وهو يُعد اكتشافًا يُفاجأ به الكثيرون منا عندما نعلم بأمره للمرة الأولى. وعلى الرغم من أننا يمكننا تبرير حقيقة أن الضحية كثيرًا ما يكون مشاركًا غير راغب وغير سعيد، فالطاغية ضحية كذلك؛ لأنه يشعر بأنه حبيس أيضًا. وبالمثل عندما ننتهج نمط تفكير "الضحية"، قد نصبح أسرى ظننا أنه لا بد من أن يشعر الآخرون بالأسف تجاهنا، أو "إنقاذنا"؛ ومن ثم، نبدأ بغير وعي منا في لعب دور طفولي عاجز. أما عندما ننتهج نمط تفكير "الطاغية"، فإننا نوقع أنفسنا في شرك اعتقاد أن علينا شق طريقنا خارج الوضع المزري الذي نحن عليه؛ لأننا تعرضنا للأذى، أو للانتقاد، أو للإساءة، أو الإهانة، وأن بيدنا تخليص أنفسنا من ذلك الوضع! ولكننا لم نقصد إيقاع أنفسنا في ذلك الفخ من الأساس، وإنما ذلك ما عهدناه دومًا.

ولنستوضح الأمر معًا: ليست للمسألة علاقة بشخص ما كان في المكان الخاطئ، والوقت الخاطئ، وارتُكِبَت ضده جريمة اعتداء بهدف السرقة؛ بل إنه يتعلق بتكرار أنماط تفكير "الضحية" التي تحبس أصحابها داخل حالة ذهنية تديم الشعور بأنهم ضحية؛ وهذا نوع من الفكر قد يؤدي بنا إلى اعتقاد أنه ليس هناك سوى دورين في الحياة؛ دور أولئك الذين يحصلون

على ما يريدون، ودور من لا يحصلون على ما يريدون.

ونذوق مرارة الفخ الحقيقي عندما يمد شخص إلينا يده بالحب والدعم، لكننا لا نقبله؛ حيث لا ترغب الضحية الكامنة سرًّا في داخلنا في أن تتغير؛ لأن دور الضحية مريح: فهو ما نعرفه. ويحاول الآخرون مساعدتنا لكنهم عندما يخبروننا بمدى جمالنا، وقوتنا، وذكائنا، نعجز عن تقبل كلامهم، كما نعجز عن تصديق أنهم يقولون الحقيقة. ونعتقد أنهم يقولون هذه الأشياء رياء منهم من أجل أن نقدم إليهم مساعدة أو خدمة ما، أو لجعلنا نشعر بأننا في حال أفضل، أو للابتعاد عن طريقهم. ونظن أنهم يكذبون، أو أن لهم دوافع خفية؛ فيغضبون منا لأننا لا نستجيب بالطريقة التي يريدوننا أن نستجيب لهم بها؛ وهو ما يشعرنا بأننا ضحاياهم بدرجة أكبر. وهذا لأننا عالقون في حياة الآخرين، ويصعب علينا تحديد حدودنا الشخصية؛ فمن المسئول عمن؟

كنت أظن وقتًا طويلًا أنني لن أكون سعيدة إلا بارتباطي بشخص، ولم أستطع أن أرى نفسي في أمان إلا بهذه الطريقة، وكأنني لن يكون لي وجود إلا بارتباطي بشخص. فكنت كأنني "تابعة" لحياة شخص آخر، ولم يكن لحياتي معنى دون علاقة عاطفية. ولم أشعر بـ"ذاتي"، ولم أكن أعرف من هي "أليكس". فكنت أحتاج إلى الدخول في تجربة عاطفية كي أشعر باكتمالي، والمشكلة أنني كنت أحتاج إلى أن أدير هذه العلاقة على طريقتي الخاصة؛ في محاولة للحفاظ على اعتزازي بنفسي الذي كان ينهار. فكنت متحكمة، ومتلاعبة، ومكتئبة، وكنت أؤمن فعليًّا وحقًّا بأن على عاتق

الشخص الآخر تقع مسئولية جعلي سعيدة. وحين فعلت، قطعت شوطًا طويلًا في التعافي من الاكتئاب، واستطعت استرجاع الأحداث، وإدراك كم الألم الذي كنت أعانيه، وكيف كنت آمل بقوة أن يستطيع شخص آخر إخراجي من هذه الحالة.

صار الكثير منا ضحايا؛ لأننا دائمًا ما نعطي أكثر مما نأخذ، ونحاول توقع ما يحتاج إليه الآخرون، ثم نغضب عندما لا يفعلون معنا الأمر نفسه. وفي الوقت ذاته نشعر بالذنب بحق عندما يرد لنا شخص ما الجميل. ومن ثم يكون من الصعب علينا الخروج من هذه المصيدة، إلى جانب أننا نصب كل تركيزنا على ما يريده الآخرون، وما يريدوننا أن نكون عليه، فإذا لم نكن مرغوبين من جانبهم، نشعر بالرفض واليأس.

النزول من الأرجوحة

ماذا لو قلت لك إن هذه المصيدة ما هي إلا وهم، هل ستصدقني؟ نعم، إنها كذلك، والأشياء التي نفتقدها هي البدائل. فعندما نكون مكتئبين، نرى الحياة باللون الأبيض أو الأسود، أما النزول من الأرجوحة، فيعني أن نرى ألوانًا أخرى، تتوسطها مجموعة متنوعة من الدرجات المختلفة. ومن الممكن أن تنزل من الأرجوحة، ولا نكون الضحية أو الطاغية، ويمكن أن نصبح أكثر من هذا؛ فليس معنى أن الحياة قد وجهت إلينا سلسلة من الضربات الموجعة، وأننا مررنا بآلام رهيبة أكثر مما ظننا أننا قد نتعرض لها، أن الأمور ستستمر على هذا المنوال إلى الأبد، لكننا نحتاج إلى أن نمنح أنفسنا الوقت والحب، ونحتاج إلى اللجوء إلى الراعي الحاني، وطلب المساعدة من القوة

الأسمى. وما إن نبدأ تنفيذ التغييرات، ستفتح لنا الحياة أبوابها على مصراعيها؛ فأمام كل منا إمكانية التمتع بحياة قيمة وممتعة بصرف النظر عن خلفياتنا.

الفرق بين المبالغة في تولي مسئولية الآخرين وتحمل مسئولية أنفسنا

لكي ننزل عن أرجوحة الضحية/ الطاغية، لا بد من أن نحدد كيف نتولى مسئولية الآخرين؛ حيث نعتقد أننا نتسم بالإيثار، لكن التعبير الأصح هو أننا ناكرو الذات، فنحن لا نعتني بذاتنا، بل في الحقيقة نقلل من شأن أنفسنا، وعندما نفعل، فإننا نتخلى عن مسئوليتنا عن أنفسنا بتفضيل احتياجات الآخرين على احتياجاتنا.

وفيما يلي مقارنة بين المبالغة في تولي مسئولية الآخرين وتحمل مسئولية أنفسنا:

تحمل مسئولية أنفسنا	المبالغة في تولي مسئولية الآخرين
تقبل أنه لا أحد يمكنه أن يزرع أفكارًا في رأسك؛ ويبدو هذا ساذجًا لكنه رائع عندما تفكر فيه ... فلا يمكن لأحد أن يجعلنا نفكر في الأشياء التي لا نود التفكير فيها	الشعور بالمسئولية تجاه خيارات ومشاعر الآخرين
تقبل اختيارنا مسار حياتنا ومعرفة أنه لا يمكننا لوم الآخرين على ما تؤول إليه حياتنا	افتراض معرفتنا بما يفكر فيه الآخرون
كوننا شخصياتنا الحقيقية والشعور بالرضا حيال ذلك	نلقي اللوم على أنفسنا عندما تسوء الأمور
فهم أننا أفضل مرشدين لأنفسنا وأننا لا نبحث عن آخرين لجعلنا نشعر بالرضا	عدم نسب نجاح الأمور إلى أنفسنا
معرفة أن أيًّا كان ما نشعر به، سلبيًّا كان أم إيجابيًّا، لم "يجعلنا" أحد نشعر به، ونحن مسئولون بنسبة ١٠٠٪ عن شعورنا هذا	إعطاء النصيحة بينما لم يطلبها الآخرون
الإيمان بأن أيًّا ما حدث في الماضي، لا أحد مسئول عنا الآن	اعتقاد أننا نعرف مصلحة الآخرين
تقبل عواقب جميع أفعالنا	عمل أشياء غير مفيدة لنا
عدم تقبل أية مسئولية تجاه الآخرين (باستثناء مسئولية أطفالنا)	لوم الآخرين عندما نتعرض لإخفاق في حياتنا
تقدير حقيقة أننا مسئولون بنسبة ١٠٠٪ عن تطورنا الشخصي، واستقرارنا النفسي، وصحتنا البدنية، واعتزازنا بأنفسنا	

التحلي بالأمانة فيما يتعلق بمواهبنا ومهاراتنا	الغضب عندما لا يفعل الآخرون ما نريد عدم الاهتمام بحياتنا لإفساح المجال لحياة الآخرين المبالغة في الالتزام للآخرين الموافقة على شيء بينما نرفضه في قرارة أنفسنا نطرح أسئلة أو ندلي بعبارات مثل: "أما زلت تحبني؟" "لا قيمة لي دونك" "بعد كل ما قدمت إليك ..." "إنك دائمًا ما ..." "إنك لم ... قط" "لن تتركني أبدًا، أليس كذلك؟"

كثيرًا ما يتسم هذا السلوك من المبالغة في تولي المسئولية بتوتر حاد في العلاقات، ونجد أنفسنا نراقب طريقة تعاملاتنا مع الآخرين، ونكرس أنفسنا لاحتياجاتهم. وكثيرًا ما يكون لدينا تصورات راسخة عما "يجب" أن تكون عليه الأمور، وكيف يمكن أن تكون مفيدة للغاية في محاولة إصلاح الأشياء، وكلها في بحث مستميت للقضاء على توترنا. وقد يؤدي بنا هذا السلوك إلى الوقوع في "مصيدة" الضحية؛ فنعود مجددًا إلى ركوب أرجوحة الضحية/ الطاغية؛ ثم نلوم "الآخرين" على شعورنا بالاكتئاب. ومن الصعب أن نرى إسهامنا في وقوعنا في الاكتئاب عندما نكون عالقين في هذه المصيدة؛ لأننا نؤمن فعلًا بأننا طيبون، ونؤثر الآخرين على أنفسنا.

لنتناول بعض الخطوات لاستعادة التوازن، ولنعلم أن نقطة البداية هي الاعتناء بأنفسنا جيدًا.

لنوضح ما لا يعنيه "الاعتناء بأنفسنا خير عناية"؛ هو وضع احتياجاتنا فوق احتياجات الجميع على حسابهم. فمثلًا، إذا أردت أنا شراء ملابس جديدة، وأنفقت مصروف البيت على شرائها، ولم أبقِ أية أموال لشراء لوازم البيت، وقلت: "أنا فقط أعتني بنفسي"، فهذا أمر غير مقنع، أو زيارة منزل والديَّ دون دعوة مدة أسبوعين من أجل الاستجمام لأنني "أعتني باحتياجاتي الشخصية"؛ فهو أمر غير مقبول. وليس للاعتناء بأنفسنا علاقة بالطمع، أو التلاعب، أو فرض ما نريده على أي أحد.

إن الاعتناء بأنفسنا خير عناية هو منهجية جديدة للتفكير؛ وهي كالتالي:

أنا مسئول عن نفسي، وعن تلبية احتياجاتي، والاهتمام بمساري الروحي، والاعتناء بجسمي، وتناول الطعام الصحي، وتدبر الأمور المالية في حياتي، واهتمامي بتأمين احتياجاتي النفسية (وذلك بتلقي المساعدة المناسبة إن لزم الأمر)، والاستمتاع بحياتي. وأنا مسئول عمن أعطيهم ومن آخذ منهم، وتحديد أهداف حياتي، والعمل على تحقيقها، أو تغيير مسار حياتي إن قررت أن أفعل. كذلك، تقع مسئولية ما تؤول إليه حياتي على عاتقي، وهذا نتيجة أفكاري، ومشاعري، وتصرفاتي. وأنا مسئول عن اختيار من أحب، وعن اختيار حب من أتلقى حبه. وأنا مسئول عن التنازلات التي أقدمها لتلبية احتياجاتي، وأقدر الخيارات التي اتخذتها، وسأتقبل عواقب الخيارات التي لم تكلل بالنجاح. كما سأتخذ قرارات ستزيد من احترامي لنفسي، وإذا لم تؤدِ هذه القرارات إلى ذلك، فسأتقبل المسئولية عن ذلك.

ولن أسمح للآخرين بإساءة معاملتي؛ لأن لي حقوقًا، ومن مسئوليتي أن أدافع عنها؛ فأنا أقدر حقوقي والقرارات المتعلقة بها، ومع أنها حقوقي، لا يتعين عليَّ أن أفرضها على الآخرين. ذلك لأنني أحترم حقوق الآخرين، وأحترم حقيقة أن مشاعرهم وقراراتهم مختلفة عني. ولن أفرض قراراتي على الآخرين وأنتظر منهم ألا يفرضوا قراراتهم عليَّ. وأخيرًا، سأكون مدركًا تمامًا مدى تأثير قراراتي في هؤلاء الأشخاص ممن تربطني بهم علاقات مختلفة.

والاعتناء بأنفسنا خير عناية ليس أنانية، بل هو تولي مسئولية أنفسنا، وتلبية احتياجاتنا؛ فلا يسعنا إشباع حاجات أي شخص آخر حتى نشبع حاجاتنا الشخصية. ولعل تعلم كيفية تلبية احتياجاتنا وتولي مسئولية نتائج أفعالنا يكون الطريق نحو الحرية، واتخاذ خيارات جديدة. ويمكننا أن نتعلم الاعتناء باحتياجاتنا بسرعة كبيرة؛ فنحن نعلم ما نحتاج إليه، ولدينا المصادر الداخلية للسعي وراء أساليب إشباعها.

ويبدأ التعافي عندما نبدأ الاعتناء بذاتنا؛ وهذا هو البديل لقبول تحمل المسئولية عن الآخرين. والاعتناء بالذات هو معرفة ما نحتاج إليه، كي نشعر بالرضا، ويكون هذا ببساطة عن طريق سؤال أنفسنا: إلى ماذا أحتاج كي أعتني بنفسي؟ كذلك يمكننا اللجوء إلى القوة الأسمى لترشدنا إلى طريقنا، أو تدوين الأسئلة في دفتر اليوميات الخاص بنا، مع الوثوق براعينا الحاني؛ حيث نحتاج إلى التنقيب داخل أنفسنا، والاستماع إلى الإجابات، وكما تقول الحكمة:

إننا نسأل عن طريق الدعاء، ونستمع إلى الإجابة
عن طريق التأمل

وعلينا تحدي حدود فكرنا عندما نعاقب أنفسنا لأن لنا احتياجات؛ فكلنا بشر، وللبشر احتياجات. وعندما نظن أن الآخرين قد هجرونا، يمكننا تأمل هذه الفكرة، وإدراك أننا قد هجرنا أنفسنا من قبلهم. وعندما نفعل ذلك، سنستطيع اتخاذ قرار إيجابي في هذا الشأن.

وإليك حكمة جديدة جميلة تقول:

سيأتيك كل شيء في الوقت المناسب

نعم، هذا صحيح؛ فمن واقع خبرتي دائمًا ما كنت أحصل على ما أحتاج إليه في الوقت المناسب. ربما لم يكن ما أردت، لكنه كان ما كنت أحتاج إليه. وقد ساعدني هذا على التغير، والنمو، والازدهار.

التحلي بالرفق والعاطفة

يكمن الرفق والعاطفة في صميم الاعتناء بنفسك خير عناية، ولا أحد يحتاج إليهما أكثر منا نحن؛ أي من عانوا الاكتئاب. ويعتبر الاستماع إلى الطفل الموجود في داخلك وأخذ احتياجاته على محمل الجد هو العاطفة في أفضل صورها. وعندما تصارع الاكتئاب، قد يكون كل ما أنت محتاج إليه هو مكانًا آمنًا للاختباء فيه؛ لذلك فإن الاستلقاء في الفراش، ولف الغطاء حولك، واحتساء مشروب ساخن هو الرفق في أبهى صوره. ونحن البشر نحاول تقديم أفضل ما لدينا، ولكننا بشكل ما نضل الطريق؛ لذا فإن الشعور بدفء راعيك الحاني، وأخذ حمام هادئ على ضوء الشموع طريقة رائعة

للتهدئة من روعك. والترفيه والترويح عن نفسك هو صورة من صور الاعتناء والعناية بالنفس. ويمكنك البدء بالأمور الصغيرة كالاعتناء بنفسك مع مراعاة احتياجاتك، وليس التعامل معها كأب انتقادي.

الثقة هي الطريق الصحيح

ينتاب الكثير من الأشخاص شعور الضحية في مرحلة ما من حياتهم؛ وربما حدث ذلك معك. وكثيرًا ما يترسخ هذا الشعور في فترة الطفولة، وربما تسبب التفكير مثل الضحية في الكثير من الضرر، وتضييق الخناق علينا. ومع ذلك، ما إن ندرك هذه الحقيقة، حتى يكون لدينا التزام تجاه أنفسنا بتغيير الوضع تغييرًا كاملًا.

وليس علينا الاستمرار في الشعور بأننا ضحايا، وبفهم أن هذا الشعور مجرد فكرة تراودنا، تكون هذه نقطة البدء التي من شأنها مساعدتنا على التخلص من هذا التفكير غير النافع.

إنها مجرد فكرة!

ربما ستحتاج إلى الاعتماد على الثقة وحدها، إلى أن تمارس الأنشطة الواردة في نهاية هذه الخطوة، وتبدأ الشعور بالفارق عندما تتحمل كامل مسئولية حياتك، وتتمتع بقوتك الشخصية. وبالنسبة إليَّ، كنت أتضرع بالدعاء كل يوم، وأحيانًا كل ساعة، كي أعبر هذه المرحلة بسلام؛ فكنت أدعو الخالق لمساعدتي على إزاحة الظلمة التي كنت أعيش فيها بعد جلد ذاتي. ومرة بعد مرة كنت أظن أنني ارتكبت خطأ ما، أو تحدثت بطريقة غير لائقة، أو خذلت الجميع، أو فشلت في تحقيق أهدافي، وتصرفت بطريقة سيئة، أو

جعلت الآخرين يشعرون بالخزي مني، وما إلى ذلك. واتضح لي أن ٩٩٪ مما مررت به لم يكن سوى خيال كنت أنا أسيرته، نعم أسيرته، أي مجرد أوهام تدور في رأسي، وعلى الرغم من ذلك كنت أظنها حقيقية. إنه جنون تفكير الضحية/ الطاغية؛ وهو الأمر الذي كاد يدمرني، ولم أدرك أن لديَّ القوة لتغييره إلا بعد فوات الأوان، لكنني قد فعلت، وهأنذا أكتب عن هذه القوة. وقد ساعدتني تلك الساعات التي كنت أقضيها في التضرع والتوسل لنيل العون مع الوثوق بأن القوة الأسمى ستستجيب لي، كما كانت الأنشطة التالية جزءًا من الجهد الذي بذلت لتغيير طريقة تفكيري.

أنشطة

وإليك ثلاثة أنشطة من شأنها مساعدتك على اكتشاف ما يلي:

١. متى تتولى مسئولية الآخرين؟

٢. تعلم الموافقة والرفض.

٣. تخفيف حدة ردود أفعالك.

نشاط ١: متى تتولى مسئولية الآخرين؟

دوِّن بالتفصيل كل ما تعتبره من مسئولياتك فيما يتعلق بعملك، وحياتك الزوجية، وتربية أطفالك، وتعاملاتك مع إخوتك، وأصدقائك، ووالديك، وضع قائمة واضحة ومفصلة به. وبجوار مسئولياتك، دوِّن ما تعتبره من مسئوليات الآخرين فيما يتعلق بالجوانب نفسها. وإذا كنت تشاركهم إحداها، فحدد النسبة المئوية التقريبية لمسئوليتك عن هذا الشيء، ثم حدد النسبة المئوية

لمسئولية الآخرين عنه.

وعلى سبيل المثال، إذا شاركت الآخرين إحدى مسئوليات عملك، فحدد نسبتك؛ أي القدر الذي أُسنِد إليك في بداية العمل. وقد تندهش من كم المسئوليات الإضافية التي توليتها دون أن تستفهم عنها. وعندما تفعل ذلك، حاول أن تفهم بالضبط ما تمنيت أن تحصل عليه من مكاسب بتولي هذه المسئولية الإضافية؛ فربما تمنيت أن يلاحظ مديرك كم كنت مستعدًّا لتوليها، لكنه عندما نتولى دور المصلح للأمور فنادرًا ما يعترف مديرونا بالمسئوليات التي توليناها، أو يلاحظونها!

والآن، بعد أن حددت الجوانب التي تتولى فيها الكثير من المسئوليات، كن واعيًا أكثر بكيفية تصرفك وفقًا لهذه المسئوليات في الحياة اليومية. وعندما تشعر بأنك صرت مبالغًا في تولي المسئولية، توقف، وتراجع إلى الوراء، ولاحظ حالتك المزاجية؛ هل تشعر بالانزعاج لأنك فعلت معروفًا لشخص ما بينما لم يلحظه؟ هل تأذيت لأنه لم يشكرك على معروفك؟ وهل كان هذا على حساب تجاهلك لاحتياجاتك الشخصية في الوقت نفسه؟

قد يكون البدء بعمل التغييرات مخيفًا بالنسبة إليك؛ حيث تفكر في نفسك، قائلًا لها: هل سيظل الآخرون يحبونني؟ هل سيبقي الأصدقاء القدامى على تواصلهم معي إذا توقفت عن وضعهم في المقام الأول من اهتماماتي ؟ هل سيعاقبني أبواي لأنني لست مؤدبًا بدرجة كافية؟ فالتخلي عن نمط ما يتطلب قدرًا من الشجاعة، لكنه طريقك نحو الخروج من دائرة الاكتئاب.

توقف عن وضع افتراضات، ومن المهم أن تعرف أننا حينما نكون مكتئبين نفترض الكثير من الأشياء عما يفكر فيه الآخرون، حتى إننا نعتقد أنه يمكننا قراءة الأفكار! ونغير أفعالنا تجنبًا للأفكار التي نفترضها عن الآخرين؛ ورغم أنها ليست في الحقيقة سوى ظنون وافتراضات؛ وهي عادة قديمة مترسخة يصعب التخلص منها، لكنها ضرورية لاستعادة ثقتنا بأنفسنا؛ لذلك فإنك تقرر "ألا" تصلح شخصًا آخر، ولا تصوغ الأفكار التي تظن أن الآخرين سيظنونها عنك.

هذه الأفكار هي في الحقيقة أفكارك

هذه الأفكار هي ما كنت ستفكر فيه لو كنت أنت المتلقي لها؛ إذن، عليك الآن بدلًا من هذه الافتراضات الاستعانة ببعض الأفكار الإيجابية.

على سبيل المثال، إذا طُلب منك الاعتناء بأطفال صديقك طوال اليوم، ولم تكن ترغب في ذلك، فيمكنك أن تقول: "لا أنا آسف، لا يسعني تقديم المساعدة في هذا"، لكنك ستتردد في هذا، وتفترض أنه قد يظن صديقك أنك فظ، لكن هذه الفكرة التي قد يفكر فيها صديقك، وهي أنك فظ، ليست بفكرته، ولكنها فكرتك أنت؛ أي أنك أنت من يقول لنفسك إنك ستبدو فظًّا إذا لم تساعد صديقك. لذلك قد "توافق"؛ لأنك لا تريد أن يفكر فيك صديقك بصورة سلبية، وذلك على الرغم من أن هذا الحوار كله قد جرى دون علم من صديقك. وهكذا نعبث برءوسنا، وينتهي بنا الأمر شاعرين بالسخط؛ لأننا سنفعل شيئًا لا نريد أن نفعله.

وإليك مثالًا آخر: تخيل أنك تحاول مساعدة جارتك مدمنة الكحول، وأنك

تعرف الأصلح لها، وهو أن تقلع عن الإدمان تمامًا، ولم تسألها في ذلك، لكنك تعرف أنك محق، فتبحث باهتمام عن طريقة لجعلها تتعافى من الإدمان، وتتواصل مع طبيب منظمة مدمني الكحول المجهولين، أو تحجز لها (على نفقتك) في أحد مراكز إعادة التأهيل، وتكون في قمة سعادتك بينما تراها تنجح في الإقلاع عن إدمانها. وعلى الرغم من ذلك، انتكست جارتك بعدها بأسابيع قليلة لتعود من حيث بدأت وتدمن الكحول مرة ثانية، أما أنت على الجانب الآخر فتستشيط غضبًا. فبعد كل ما فعلت وأنفقت من أجلها، تأتي هي بكل وقاحة لتضرب بكل ما قدمت عرض الحائط، وتعاود الإدمان مجددًا!

إنهما مثالان أحدهما إيجابي والآخر سلبي، والاثنان صنيعتنا، فكيف نغيرهما؟

نشاط ٢: تعلم الموافقة والرفض

إن وضع حدود شخصية واضحة هو مفتاح أن تكون علاقاتنا أساسها الاحترام المتبادل، وكلما وضعنا حدودًا، ازداد شعورنا باحترام الذات. ويمكن أن تكون هذه الحدود صارمة، ولكنها في الوقت نفسه يجب أن تتسم باللين؛ فنحن لا نريد أن ننفر الآخرين منا، لكننا نحتاج إلى أن نضع حدودًا للسلوك المقبول مع من حولنا.

وعندما بدأت وضع الحدود في علاقاتي مع الآخرين، لم تكن لديَّ أدنى فكرة عن ماهية حدودي، وصرت أفكر في محاولة للوقوف عليها ومعرفتها. ففي الأساس لم أكن أعرف نفسي، فكيف لي أن أعرف حدودي؟ وقد ساعدني

هذا النشاط على استيضاح الأوقات التي "أوافق" فيها، بينما في حقيقة الأمر لا أرغب في ذلك، وكيف يمكنني أن أتعلم كيف "أرفض" دون الشعور بالخزي.

كيف نوافق بينما لا نرغب في ذلك؟

١. ابدأ باتخاذ قرار لوضع نفسك في المقام الأول للأسبوعين التاليين.

٢. دوِّن كل ما تحتاج إلى أن تفعله تنفيذًا لما جاء في قائمة "مسئولياتي" التي وضعتها في النشاط ١.

٣. ثم ضع قائمة بكل الأشياء التي ترغب في أن تفعلها في ضوء الوقت (والموارد) المتاحة أمامك، وستساعدك على الترويح عن نفسك؛ وربما قد يكون هذا عن طريق الاستعانة بجليسة أطفال لرعاية أطفالك حتى يتسنى لك الخروج مع أصدقائك، أو حضور ثلاثة فصول لليوجا في الأسبوع، أو طهي الأطعمة المفضلة لك، أو لعب كرة القدم في الحديقة، أو قضاء وقتك كله في الاعتناء بمظهرك الشخصي، أو الاعتناء بالحديقة، أو قضاء الوقت مع ذويك، أو أي شيء آخر.

٤. اختر أهم ثلاث أولويات لديك ودوِّنها على ورقة وألصقها في مكان ظاهر لك.

٥. دوِّن عدد المرات التي توافق فيها على عمل شيء ليس على قائمة أولوياتك للأسبوعين التاليين.

ستندهش من عدد المرات التي "وافقت" فيها علي شيء لم يكن على قائمة

أولوياتك؛ فمن الصعب أن تغير عادة اعتدتها طوال حياتك، لكن من الأصعب جدًّا أن تظل مكتئبًا وقتًا طويلًا. وتذكر فقط أنك عندما تكون أكثر سعادة، سيكون هذا أفضل لكل من حولك.

وإليك طريقة الرفض

١. دوِّن كل الأشياء التي لا تريد عملها على مدار الأسبوعين التاليين؛ كالتزام عليك لا تود الوفاء به، أو موعد تود إلغاءه، أو وجبة لا تود تناولها. وتخيل أنه لن تكون هناك أية عواقب لرفضك أيًّا من هذه الأشياء.

٢. رتب هذه الأشياء حسب الأولويات ودوِّن الثلاثة الأهم منها على ورقة، وألصقها في مكان ظاهر لك.

٣. ابدأ بالأشياء الصغيرة التي تود رفضها، واستمر في هذا إلى أن تشعر براحة تجاه الانتقال إلى الأشياء الأكبر.

إن أكبر عقبة ستواجهك في هذا النشاط هي التغلب على الشعور بالذنب؛ فبدلًا من أن تغرق في الشعور بالذنب، فكر فيه باعتباره الخطوة الأولى تجاه حياتك الجديدة. واعلم أنك ستشعر بالذنب، لكن هذا لا يعني أنه يجب عليك الاستجابة له، فيمكنك مثلًا أن تفسر للآخرين أنك تولي المزيد من الاهتمام لنفسك، وعليك بالتبعية تغيير أولوياتك، وسيقدر أي شخص جدير بالاحترام هذا التغيير ويساندك فيه. ويمكنك التغلب على أي شعور متبقٍّ بالذنب عن طريق ممارسة تأمل الوعي التام والتقبل الجذري؛ وهي الأدوات التي سنتناولها في نهاية هذه الخطوة.

التوقف عن اتباع نمط تفكير الضحية/ الجاني
عن طريق ممارسة الوعي التام

يمكننا بدء التوقف عن لعب دور الضحية/ الجاني بأن نكون أكثر صدقًا مع أنفسنا؛ فنراقب سلوكنا، وإذا فكرنا فيمن تربطنا بهم علاقات غير مريحة بالنسبة إلينا، فيمكننا سؤال أنفسنا عن الدور الذي نلعبه في هذه العلاقة. ولسنا محتاجين إلى إصلاح هذا الدور، بل كل ما نحتاج إليه هو أن نصبح أكثر دراية به؛ فدرايتنا بسلوكنا هي الوعي التام في أفضل صوره. ونحن نراقب ما يحدث بدلًا من اتخاذ ردة فعل تلقائية تجاهه، ونلاحظ متى نكون على وشك الوقوع في الفخ نفسه مرة أخرى، فالوعي بسلوكنا هو الطريقة الأقوى للتوقف عن لعب هذه الأدوار دون تبصر.

وعندما نتحلى بالوعي في علاقاتنا الصعبة، فإننا لا نحتاج إلى الحكم على سلوك أي شخص آخر، وما نحتاج إلى أن نفعله هو أن نكون مسئولين عن أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا التي تجعلنا حبيسي هذه الأدوار. وإذا اعتنينا بأنفسنا وبمشاعرنا، فستُحَل جميع مشكلاتنا، أما إذا توقعنا من الآخرين الاعتناء بمشاعرهم ومشكلاتهم، فسنتوقف عن محاولة إصلاحها. ولن يتطلب الأمر وقتًا طويلًا للنزول من الأرجوحة، وإدراك أننا لا نحتاج إلى تنظيم حياة الآخرين؛ ومن ثم سيصبحون في أذهاننا مسئولين عن أنفسهم (مع أنهم كانوا كذلك بالفعل)؛ وهو ما يعني أن الحِمل علينا صار أخف.

وعندما نعاني الاكتئاب، نميل إلى القلق حيال رأي الآخرين فينا، أو نفترض أنهم يفكرون فينا على نحو سلبي. والحقيقة أن رأي الآخرين فينا لا يعنينا

على الإطلاق، تمامًا كما لا يعنيهم رأينا فيهم؛ بل ما يعنينا هو أن نغير أنفسنا، فنشعر بالرضا تجاهها - نعم، هذا ما يعنينا.

وهناك شيء آخر نفعله، وهو أننا نجلد أنفسنا لارتكابنا خطأ ما، لكن دعنا نفكر في الأمر: إذا اقترف طفل تحبه خطأً في شيء قاله أو فعله، هل ستنهره؟ لا! بل ستداعب شعره وتقول له لا بأس، وبهذا سيتعلم من خطئه؛ وهو نفسه ما عليك أن تفعل مع نفسك.

نشاط ٣: كيف تخفف من حدة ردود أفعالك؟

إنه نشاط لجعلك تفكر في كيفية اتخاذ ردة فعل طبيعية - أو مبالغ فيها - تجاه الآخرين. وعندما نبالغ في ردود أفعالنا، تكون نابعة من وجهة نظر الضحية؛ حيث نشعر بأننا تحت رحمة الآخرين، لكننا لا نكون كذلك إلا عندما نعطيهم الإذن بذلك. وبدلًا من هذا، يمكننا أن نتخذ قرارًا واعيًا للتوقف عن الشعور بأننا تحت رحمة الآخرين؛ لأننا لسنا عاجزين، ودائمًا ما نملك الخيار.

افتح دفتر يومياتك، ودوِّن فيه إجاباتك عن هذه الأسئلة، وخذ وقتك؛ فيمكنك أن تجيب عنها على مدار أيام أو أسابيع. وإذا أعدت عمل هذا النشاط في وقت لاحق، فقد تكون لديك آراء مختلفة؛ ومن ثم، تتغير إجاباتك. وربما تبدو هذه الأسئلة صعبة، لكن علينا أن نكون حازمين بعض الشيء من حين إلى آخر؛ فلا يصح معاملة الذات برفق ولين طوال الوقت. ونحتاج إلى أن نتحلى بالموضوعية فيما يتعلق بسلوكنا، وكيف يُوقِعنا في المشكلات. كذلك، علينا تغيير سلوك معين لأنه يلحق بنا الضرر؛ لذلك فإن

هذه الأسئلة موضوعة لك خاصةً لتجعلك تفكر في الدور الذي ستلعبه، وهي أسئلة استكشافية وليست جازمة.

أجب عنها برفق وبروح من يحتاج إلى فهم ذاته، لا انتقادها. واعلم أنها ستساعدك على الشعور بأنك أكثر سيطرة على ردود أفعالك تجاه المواقف الصعبة.

- ما الذي أريد أن أتولى المسئولية عنه فيما يتعلق بي؟
- ماذا أريد من الآخرين أن يفعلوه لي، أو أن يعطوني إياه؟
- كيف يستجيب جسمي عندما أتطلع إلى شخص أريد منه أن ينقذني؟
- ما العبارات التي أستخدمها وتجعلني أشعر بأنني ضحية؟
- كيف يكون شعوري عندما أكون تحت رحمة ردة فعل شخص ما؟
- كيف يمكنني تعلم رفض ما يطلبه مني شخص آخر؟
- ما اعتقاداتي فيما يتعلق بالسماح لي بالرفض؟
- ما الأمثلة التي يمكنني التفكير فيها عندما أعتلي الأرجوحة؟
- هل أميل أكثر إلى دور الضحية أم دور الجاني؟
- ما الدور الذي ألعب حينما أكون غاضبًا؟
- كيف يمكنني أن أولي نفسي المزيد من الاهتمام؟
- كيف أتعامل مع الصراع؟

إليك قائمة بالأشياء التي يمكنني اللجوء إليها للتعامل مع المواقف على

نحو أفضل:

- كيف يمكنني أن أكون مسئولًا بشكل أكبر عن انفعالاتي؟
- كيف يمكنني أن أجد الشجاعة كي أكون أكثر صدقًا مع من أشعر معهم بالأمان؟
- كيف أرفض الآخرين؟
- هل وضعت توقعات غير واقعية فيما يتعلق بالآخرين؟
- هل كنت غاضبًا من الآخرين وعبرت عنه بشكل غير لائق؟
- كيف يمكنني استغلال طاقتي للخروج من دائرة الاكتئاب؟
- هل أنا مستعد لأكون أكثر انفتاحًا مع الآخرين بحيث يجعلني ذلك أكثر عرضة للهجوم على شخصي أو للانتقاد؟

حوِّل "تقبل المسئولية" إلى "قدرة على الاستجابة المتأنية"

إذا أساء شخص ما التصرف تجاهك، فمن المسئول عن الألم الذي ستشعر به جراء تصرفه؟ لنفكر في الأمر: يمكن أن يواجه الكثير من الأشخاص التصرف المسيء نفسه، وسيكون لكل واحد منهم ردة فعل مختلفة؛ فقد يفكر أحدهم قائلًا: "حسنًا، لم يكن التصرف موجهًا إليَّ بشكل شخصي"، وقد يفكر آخر، قائلًا: "ماذا فعلت لأستحق هذا التصرف المسيء؟". فلكل شخص مؤشر مختلف للألم تجاه الموقف ذاته؛ لذلك نحن مسئولون عن مستوى الألم الذي نشعر به، وعن زر التحكم في حدته. وسيعرف من يعانون الاكتئاب

منا أن مفتاح التحكم في الألم تتفاوت مستوياته، لكننا نحاول جاهدين إبقاءه على المستوى المنخفض؛ ومن ثم، تنخفض قدرتنا على الاستجابة للمواقف المختلفة بشكل جيد أيضًا.

ويحدث هذا عندما "نتخذ ردة فعل مندفعة" في موقف معين بدلًا من اتخاذ ردة فعل متأنية. وتستند ردود الأفعال بوجه عام إلى أنماط السلوك التي ترسخت في داخلنا في مرحلة الطفولة، لكن ردود الأفعال المتأنية على وجه التحديد يمكن أن تكون وليدة اليوم. ويُقصد بالتحلي بالقدرة على الاستجابة أن تفكر قبل أن تشعر؛ وتحاول عقلنة الموقف، ولا تتخذ ردة فعل متسرعة، أو تفترض أن كل ما يحدث هو خطؤك أنت؛ ومن ثم تقسِّم مسئولية ما حدث كما ينبغي. على سبيل المثال، إذا صاح فيَّ شخص ما، فبدلًا من أن أشعر بالضآلة، عليَّ أن أهدأ وأسأل نفسي عن سبب فعله، وأن أُعَقْلِن سلوكه، معتبرًا إياه غير ضروري، إلا إذا كان أساسًا نتيجة موقف طارئ، ثم أكوِّن وجهة نظري فيما يتعلق بالطريقة التي أرغبها في الاستجابة للموقف؛ وهذه هي القدرة على الاستجابة المتأنية.

وكلما فعلنا هذا، قللنا من حدة ردود أفعالنا لأننا نثبط محفزاتها؛ فهذا يمنحنا حرية أن نكون سريعي الاستجابة؛ وهو ما سيساعدنا بدوره على التحلي بالمزيد من السيطرة، وإتاحة المزيد من الخيارات أمامنا، فيما يتعلق بطريقة تصرفنا مع أشخاص آخرين. ونتيجة هذا، يتزايد مستوى شعورنا باحترام الذات؛ وهو ما يعزز قدرتنا على الشعور بالقوة، أيًّا ما كان ما يقوله لنا أو عنا الآخرون. كذلك لن تعاود ردود أفعالنا المتسرعة إيقاعنا في مصيدة

الشعور بكره الذات، والإشفاق عليها، وأخيرًا الوقوع في الاكتئاب. كما ستصبح ردود أفعالنا نابعة من عقل ناضج، لا من مشاعر الطفل المنهكة، وأيضًا لن نسمح للآخرين بإساءة معاملتنا؛ لأننا صرنا نتحلى بقوة جديدة وسلطة جديدة.

وقد تساعدنا هذه الممارسة على التخلص من الأنماط القديمة عندما يحاول الآخرون الزج بنا مرة أخرى في انتهاج أنماط السلوك المدمر. ويكون اتخاذنا ردة فعل مندفعة تجاه الآخرين بمنزلة إعطائهم النار كي يلعبوا بها، ونحن من نحترق بهذه النار في النهاية، أما إذا اتخذنا ردة فعل متأنية بدلًا من اتخاذ ردة فعل مندفعة، فإننا نحافظ على قوتنا. على سبيل المثال، إذا وجه شخص ما إليَّ أصابع الاتهام متهمًا إياي بكوني غير مهذب، فلن أرد بالدفاع عن نفسي؛ بل سأقول له شيئًا من قبيل "يا لها من وجهة نظر مثيرة للاهتمام!"، أما إذا جادلته، فإنني بهذا سأدخل في دائرة من الهجوم، والتقهقر، والدفاع؛ وهذا لأن الاعتذار، أو الجدال، أو شرح وجهة نظري لن يقدم شيئًا سوى أن يعطي الشخص الآخر الإذن للاستمرار في التصرف بانفعال. أما باستخدام عبارة مثل "سأضع رأيك في اعتباري، وأفكر فيه"، فإنني أستجيب للموقف بتأنٍّ وأدب واحترام، وفي الوقت نفسه، أعيِّن حدودًا لعلاقتنا.

ومن أبسط طرق الانتقال من وجهة نظر المسئولية إلى التحلي بالقدرة على الاستجابة المتأنية هي تغيير مفرداتك، وإليك بعض الأمثلة على هذا:

قُل	بدلًا من أن تقول
لم أواجههم بعد، لكنني أعمل على هذا.	لن أستطيع مواجهتهم أبدًا.

لم أحصل على الوظيفة التي أريدها بعد، لكنني على بعد منصبين لأصل إلى الوظيفة المثالية.	لن أحصل على الوظيفة التي أريد أبدًا.
اخترت ألا أفعل.	لا أستطيع.
لن أفعل في الوقت الحالي.	لا يجب عليَّ أن أفعل.
لن أفعل هذا في الوقت الراهن.	لن أفعل هذا أبدًا.
لن أفعل الآن، لكن هذا لن يستمر إلى الأبد.	لن أفعل هذا مطلقًا.

كما ترى، المجموعة الأولى من العبارات مقيدة، ومتحجرة، ولن تجعلنا نتقدم إلى الأمام، وذلك على عكس المجموعة الثانية من العبارات؛ فهي تفتح المدارك، وتمنح الفرصة للتغيير، والنمو، والمرونة. وبالتفكير للحظة قبل إبداء ردة فعل متسرعة، سنكون أكثر قدرة على التعامل مع المواقف من زاوية عقلانية، والتحلي بالقدرة على الاستجابة المتأنية.

ويساعدنا النزول من الأرجوحة على أن نصبح أكثر وعيًا بذاتنا، وننضج شعوريًّا، ونتغلب على الاكتئاب بوتيرة أكثر سرعة. وما إن نكتسب الوعي بسلوكنا وتغيرنا من تولي المسئولية إلى التحلي بالقدرة على الاستجابة المتأنية، حتى تختفي الأرجوحة من حياتنا.

التصور

يساعدنا التصور على تبديد فكر الضحية/ الطاغية، وأن نربط أنفسنا بإدراكنا الشعوري. وهذا يتضمن تقنية تقوم على البرمجة اللغوية العصبية. وتذكر أن النقاط تعني مواضع للتوقف، ويستمر هذا النشاط مدة ١٠ دقائق، وهو مخصص لأي شخص يجد صعوبة في علاقاته، ويرغب في إيجاد نقاط قوته. وتكون أفضل طريقة لعمله بتسجيله على جهاز حتى يتسنى لك الاستماع إليه بأمان وراحة. وعادة ما يكون صوتنا هو أفضل صوت نستمع إليه؛ لأنه يتحدث مباشرة إلى عقلنا الباطن.

اجلس مستقيمًا على مقعد مريح وضع قدميك على الأرض. وتأكد أنك في غرفة لن يزعجك فيها أحد ... والآن انتبه إلى أنفاسك ... واشعر بصعود معدتك وهبوطها في أثناء الشهيق والزفير. واجلس في المكان نفسه للحظة، ودع أنفاسك تتولَّ إرشادك ... وبينما تأخذ شهيقًا

وزفيرًا ... قد تلاحظ أن عقلك يمتلئ بالأفكار ... أو أن تنتابك أحاسيس جسمانية ... فقط عاود الانتباه إلى أنفاسك، واشعر بالنَفس بينما يدخل جسمك ... ويخرج منه ... ثم يدخل فيه ... ويخرج منه ... والآن اجذب انتباهك إلى داخل جسمك ... وكن واعيًا بالأحاسيس الجسمانية التي تسري في داخلك ... خاصة مركز جسمك ... وكأن هناك حبلًا يربط بينك على الأرض وبين السماء ... ويمتد بطول جسمك ... فيهبط من السماء إلى رأسك ... ورقبتك ... وظهرك ... ومعدتك ... ومقعدتك ... ويشد وثاق الحبل فيجعلك تجلس مستقيمًا ... وأعد انتباهك إلى أنفاسك... بينما يدخل النَفَس عبر الأنف ويخرج عبر الفم ... والآن تخيل أنك في منتصف الأرجوحة ... وفي الجانب الأول يجلس الضحية ... بينما في الجانب الآخر يجلس الطاغية ... وأنت واقف في منتصف هذه

الأرجوحة ... أعد وعيك إلى نفَسَك ... وهو يدخل إلى جسمك ... ويخرج منه ... بينما تقف بثبات في منتصف الأرجوحة ... تستطيع أن ترى كل دور من الدورين في أثناء تنفيذه على كل جانب من جانبي الأرجوحة... وتقوم أنت وشخص آخر بلعب هذين الدورين ... لكنك لا تتأثر بأي

منهما ... بل إنك ببساطة تراقب ما يجري ... بينما تولي انتباهك إلى نَفَسك ... في أثناء الشهيق والزفير ... محاولًا ألا تحكم على ما يجري على

الأرجوحة أو تنتقده ... بل إن وظيفتك ببساطة أن تكون واعيًا به فحسب ... وبينما تقف بثبات في منتصف الأرجوحة تصبح ساكنًا وهادئًا ... فلا حركة ولا تفكير ولا ردود أفعال ... بل إنك ببساطة تتقبل لعب هذه الأدوار على الأرجوحة ... بينما تقف ساكنًا تمامًا في المنتصف ... وإذا ألقيت نظرة أسفل الأرجوحة، فسترى أن طرف الحبل يلتف على الأرجوحة، وتحول إلى حبل معدني ... مثبت في جسم معدني صار بدوره راسخًا في الأرض ... ويثبتك الحبل في مكانك ... بينما أنت صلب وقوي ... وتملك السيطرة ... فأنت سيد قرارك ... ولم تعد محتاجًا إلى الآخرين لتحديد هويتك ... وتشعر بالقوة تسري في داخلك ... وتشعر بتبدد حاجاتك إلى تلبية احتياجات الآخرين... وتشعر بالقوة التي تغمرك جراء ذلك ... والآن اضغط بإصبعي الإبهام والسبابة اليسرى بقوة معًا ... بينما تشعر بهذه الطاقة القوية تسري في
داخلك ... وتستمر في الإحساس بهذا الشعور إلى الوقت الذي تريد كي يدعمك، ويعززك، ويحبك ... وبضغط الإصبعين كل منهما على الآخر مرسخين داخلك هذا الشعور ... ويمكنك العودة في أي وقت ... إلى هذا المكان المتميز والقوي.

كرر استحضار التصور هذا مرة في اليوم طيلة سبعة أيام على الأقل. وما إن تبني "الملاذ"حتى يمكنك استخدام هذه التقنية لصنع فرق كبير في قدرتك على التعامل مع الآخرين. وبدلًا من أن تتمنى أن تشعر بقدرتك على الإتيان باستجابة متأنية عندما تحتاج إلى التعبير عن نفسك في المرة التالية، اضغط

بإصبعي السبابة والإبهام كل منهما على الآخر فقط؛ وهو ما سيعود بك إلى ملاذك، ويجلب إليك الشعور الذي أحسسته نفسه في أثناء ممارسة تمرين التصور.

العبارات التحفيزية

لا يمكن لأحد، سواي، التفكير من أجلي، أو الإحساس من أجلي، أو إعطاء معنى لحياتي.

سأتعلم التوقف قبل الاستجابة لشخص آخر، ولم أعد أحتاج إلى اتباع الطرق القديمة واتخاذ ردود أفعال متسرعة، ولن أقلق حيال آراء الآخرين بي.

يمكن للتحكم في ردود أفعالي المبالغ فيها أن يساعدني على استعادة التوازن وأن يوقفني عن القفز من المستوى المرتفع إلى المستوى المنخفض ثم إلى المستوى المرتفع مرة أخرى.

عندما أتخذ ردة فعل متأنية بدلًا من أن أتخذ ردة فعل مندفعة، سأكون قادرًا على الرد باحترام وسمو.

سأشعر بالارتياح تجاه عدم معرفتي، وتجاه سيطرتي المحدودة على الحياة بوجه عام. فلا تسعني السيطرة على المخرجات، بل المدخلات فحسب.

لا يمكن لأحد أن يعيش حياتي من أجلي؛ فرحلتي فريدة من نوعها بالنسبة إليَّ.

الخطوة ٧

العقل فوق المادة

إيقاف جنون دوامة الأفكار المتسارعة

هناك شيء واحد نفعله جميعًا عندما نكون مكتئبين، وهو أننا نفكر، ولا يكون هذا التفكير كأي تفكير اعتدناه في الماضي؛ بل يكون تفكيرًا مضنيًا لا يتوقف. وليس ذلك فحسب، بل نفعله بسرعة مخيفة أيضًا؛ وهو ما يُعرف بـ"دوامة الأفكار المتسارعة"؛ ويحدث عندما نطلق العنان لعقلنا. وتعمل دوامة الأفكار المتسارعة باستمرار على طرح سيناريوهات مختلفة بنتائج مختلفة لما كان من الممكن أن يحدث، أو ما قد يحدث. وعلى الرغم مما فيها من استنزاف هائل للطاقة، ننخرط فيها دون إدراك منا أننا نفعل، كما أنها تعوقنا عن الاستمتاع باللحظة، وهي مثل الدرع الواقية من اكتئابنا. فإذا كنت تقود السيارة في أثناء إحدى نوبات دوامة الأفكار المتسارعة، فقد تمشي مسافة مائة وستين كيلومترًا دون أن تتذكر كيف وصلت إلى هذا المكان، وهو ما يفعله التفكير الاكتئابي؛ حيث يجتثك من أرض الواقع، ويزرعك في عالم خيالي.

يطلق الأطباء عليه مصطلح الاجترار

يُعرف في الواقع هذا النوع من التفكير في الأوساط الطبية باسم الاجترار، وهو استدعاء الشخص الأفكار السلبية مرارًا وتكرارًا؛ وهو في الواقع تركيز قهري للانتباه على أحزاننا، ويتعلق بأسبابه ونتائجه المحتملة.

وعندما نكون في أوج ذروة دوامة الأفكار المتسارعة، لا نرى سوى المشكلات، وما إن ننخرط في نمط التفكير بالغ السلبية هذا، حتى يعيق قدرتنا على رؤية النور الساطع في نهاية النفق المظلم.

وقد أظهرت الأبحاث أن ميلنا نحو محاولة التفكير في سبيل للخروج من الاكتئاب، هو أمر يلحق بنا الضرر، وقد يجعلنا أكثر اكتئابًا، وكذلك يرتبط الإفراط في التفكير بالسلوك السلبي؛ كإيذاء الذات، وشره الطعام، وتناول الكحول، والقلق بشكل عام. ونحاول التفكير في مخرج من الاكتئاب، لكننا في الواقع نوقع أنفسنا بشكل أكبر بين براثنه. وقد يتجلى عمل دوامة الأفكار المتسارعة في هيئة "ضجيج أبيض" في الخلفية، ويمكنه سلب قدرة الشخص على إدراك ما يجري حوله، كما يتسم بكثرة التكرار والاستحواذ؛ وهو ما ينتج عنه فقدان الشعور بالوقت.

وبشكل عام، يُقصد بدوامة الأفكار المتسارعة استحضار العقل الأفكار والذكريات العشوائية، والانتقال فيما بينها بسرعة شديدة؛ فلا نملك أية سيطرة عليها. وعادة ما تدور الأفكار كلها حول موضوع أو اثنين، لكنها في الوقت نفسه تظهر فجأة وبشكل عشوائي، وإذا كنا نعاني دوامة الأفكار المتسارعة، لا يمكننا إبطاء وتيرة عمل هذه الأفكار بسهولة؛ فتبدأ إلحاق الضرر بصحتنا. وقد تؤدي دوامة الأفكار المتسارعة إلى حدوث اضطرابات في النوم؛ ما يزيد من مستوى التوتر لدينا، كما تجعلنا في حالة مستمرة في الشعور بأننا في أزمة، وذلك بالتفكير مرارًا وتكرارًا في الأخطار الوهمية التي نتخيلها. وعلى الرغم من ذلك، نتخيل نحن بشكل ما أن هذا لمصلحتنا، وهو

الجانب الجنوني من دوامة الأفكار المتسارعة؛ حيث نتخيل أسوأ سيناريو ممكن، وحتى إذا اضطررنا إلى مواجهته في الحقيقة، فسنكون مستعدين له!

وإليك اختبارًا موجزًا لمعرفة إذا ما كنت تعاني دوامة الأفكار المتسارعة:

١. هل تجد نفسك تفكر بشكل تلقائي في المشكلات بينما تفعل الأشياء التي تسمح لعقلك بالخمول، ولا تتطلب جهدًا عقليًّا؛ كأعمال التنظيف، أو القيادة، أو محاولة النوم؟

٢. هل تجد ممارسة التأمل صعبة نتيجة مداهمة الأفكار لك حينها من كل حدب وصوب؟

٣. هل يعتقد الآخرون أنك محب للمواقف الدرامية، فإذا لم تجد موقفًا دراميًّا، فتتصنَّع واحدًا، أو تقحم نفسك في موقف درامي يخص شخصًا آخر؟

٤. هل استيقظت يومًا في منتصف الليل، ولم تستطع العودة إلى النوم؛ لأن رأسك يعج بالأفكار؟

٥. هل أنت من أصحاب التفكير السلبي الذين يتوقعون دومًا أن الأمور ستسوء، لا أنها ستكون على ما يرام؟

٦. عندما تفكر في الأمور الشخصية التي تثير انزعاجك، هل تشعر بأنك منهك، ومتوتر، ومكتئب، ثم تركز انتباهك على هذه المشاعر أيضًا؟

٧. عندما تواجه مشكلة مع شخص ما، هل ينتابك غضب عارم، ولكنك في الوقت نفسه تشعر بأنه ما باليد حيلة، فتزيد حالتك سوءًا؟

٨. إذا كنت تتحدث مع أصدقائك عن موقف يشعرك بالغضب، أو الضيق، أو التوتر، فهل تفضل أن يروه من وجهة نظرك، ثم تشعر بالضيق إذا لم يتفهموا وجهة نظرك؟

إذا أجبت بنعم عن أربعة أو أكثر من هذه الأسئلة، فربما أنت تعاني دوامة الأفكار المتسارعة.

الوضع الافتراضي السلبي

هناك ضرر آخر يلحق بأي شخص عانى قبل ذلك الاكتئاب الحاد؛ وهو أن الاكتئاب يجعل هناك رابطًا في المخ بين دوامة الأفكار المتسارعة والشعور بحالة مزاجية تتسم بالحزن، فالأمر يشبه خطًّا مرسومًا على الرمل، ويمكن لأي شعور طبيعي بالحزن أن يجذبنا وراء هذا الخط -الذي يمثل وضعنا الافتراضي - دون أدنى مقاومة منا؛ وهو ما أوضحت الدراسات أن هذه هي الحال،

وهي ما يساعدنا على فهم السبب في أننا عندما نشعر بالحزن، نفقد إيماننا بأنفسنا بمنتهى السهولة.

وبالنسبة إلى بعضنا، بصرف النظر عن كم أننا نبلي بلاءً حسنًا، فعندما نتعثر، لا نتراجع خطوة واحدة إلى الوراء فحسب، بل ننزلق سريعًا نحو القاع؛ تمامًا كما ينزلق الثعبان في لوحة لعبة السلم والثعبان نحو نقطة البداية. وفي بعض الأحيان يبدو أنه ليس في استطاعتنا الخروج من دائرة الاكتئاب مهما فعلنا؛ وهو ما قد يؤدي إلى تفاقم الشعور باليأس والعجز.

إذن ماذا يحدث؟

تعتبر دوامة الأفكار المتسارعة مرضًا نفسيًّا (وهو شعور بعدم الارتياح)؛ وقد أصبح تقريبًا وباء؛ ذلك لأن الجميع يعانيه ولا يمكن إيقاف انتشاره. وهذه هي الطريقة التي تعمل بها دوامة الأفكار المتسارعة:



حلقة سير دوامة الأفكار المتسارعة

بينما تتسارع الأفكار داخل العقل، تدور حول موضوع ما، وتتخذ منه محورًا لها: إننا غير نافعين، أو إن شيئًا جيدًا لن يحدث لنا أبدًا، أو أننا بلا قيمة وبلا فائدة. وبعد ذلك تثير هذه الأفكار داخلنا مشاعر مثل الخوف، والقلق، والإحباط، والغضب، والرعب، ثم تتجلى هذه المشاعر، ولكن على نحو سيئ. وتعتبر المشاعر في الأساس طريقة الجسم في التفاعل مع العقل، فعلى سبيل المثال، إذا قلنا لأنفسنا إننا في مأزق، فستأتي أجسادنا باستجابة "الكر والفر" التي ستبث فينا الشعور بالخوف والقلق. وإذا قلنا لأنفسنا إننا عديمو الفائدة تمامًا، فسيبدو الأمر كأننا نعاقب أنفسنا، وسنشعر بالطاقة السلبية في صدرنا ومعدتنا. وطبعًا نحن لا نقصد أن نفعل هذا عن عمد، لكننا نفعله بغير وعي منا، وكلما جرت هذه العملية بغير وعي، أصبحت جلية أكثر داخل الجسم، وإذا حدث هذا يومًا بعد يوم، فلا عجب في شعورنا بالإنهاك!

وقد يتسبب تسارع الأفكار وحده في شعورنا بالاكتئاب؛ لذلك إذا لم نفعل

شيئًا آخر سوى تعلم السيطرة على العقل، فقد يكون هذا كل ما نحتاج إليه لمساعدتنا على التغلب على الاكتئاب بسرعة؛ فأحيانًا ما تكون الإجابة عن أكثر المشكلات تعقيدًا هي في الواقع بسيطة، وهذه المشكلة إحداهن. وبوجه عام، إن كل من يعاني الاكتئاب يعاني تسارع الأفكار أيضًا، ويشبه هذا النوع من التفكير تراص آلاف من أحجار الدومينو، وعندما يدفع العقل الحجر الأول، ينهار الصف كله، وتستمر الأحجار في السقوط واحدًا تلو آخر، ولا تتوقف أبدًا. وبالمثل، تخلق كل فكرة في عقلنا شعورًا معينًا، إلى أن تتنامى داخلنا وتصبح مجموعة من ردود الأفعال غير الواعية التي تحبسنا داخل هذه الحلقة الجنونية، ثم نتعجب من أننا مكتئبون إلى هذا الحد!

فحص الواقع

عندما نشعر بالاكتئاب، نفترض أن التفكير المتواصل أمر ضروري لصحتنا وسعادتنا، لكنه في الواقع ليس كذلك. لنفكر في المسألة!

عندما نفكر أو نجتر، فإننا نعيد التفكير في الشيء نفسه مرارًا وتكرارًا؛ حيث يشبه هذا التفكير الإصابة بالشلل الذي يعيقنا عن التقدم إلى الأمام، لكن فيم نفكر؟ إننا نفكر في أشياء ثلاثة:

١. الماضي. عندما نفكر في الماضي، فإننا نستحضر ذكرى قديمة، ونبدأ الشعور بالندم وتأنيب الضمير تجاهها، ونندم لخسارتنا شيئًا نتمنى أن لو كان لا يزال لدينا، ونشعر بتأنيب الضمير لشيء نتمنى أن لو لم يحدث، لكن هذا جنون؛ لأن الماضي لن يعود إلى حاضرنا أبدًا، لا يمكن، هذا مستحيل.

٢. المستقبل. نرسم صورة من وحي خيالنا لما نظن أنه سيتحقق، وهو ما قد يكون جيدًا؛ حيث نربط أنفسنا بشيء لا يسعنا تملكه في الوقت الحالي، وهو ما يسبب لنا الإحباط، أو قد يكون سيئًا؛ حيث نربط أنفسنا بكتلة من الخوف تقوم على الخيال؛ ومن ثم، قد تتحقق أو لا تتحقق. ومرة أخرى هذا جنون؛ لأنه حينما يأتي المستقبل، سيصبح حاضرًا نعيشه.

٣. شعورنا تجاه أنفسنا في هذه اللحظة. إذا كنا نعاني الاكتئاب، فهذه الأفكار على الأرجح مستنكرة وغير مفيدة على الإطلاق، وتكون من قبيل "أنت عديم الفائدة، وبلا قيمة، ولا يسعك عمل أي شيء مفيد". ويبعث هذا التفكير على الشعور بالخوف وكره الذات؛ وهو ما يثير المزيد من التفكير.

لكن لا يمكن تبديد هذه الأنماط الثلاثة من التفكير بالانخراط في المزيد من التفكير؛ فهي بهذا لن تتبدد أبدًا، غير أن ما يمكننا تغييره هو التوقف عن التفكير كلية.

وفي بداية محاولتي التوقف عن التفكير، ظننت أن الأمر سيستغرق سنوات، وسيتطلب الممارسة والانضباط الشديد من جانبي، نعم، كان الأمر هكذا في البداية فعلًا؛ فقد كان عقلي مكتظًّا بالأفكار المتسارعة كدلو ممتلئة بالثعابين البحرية الحية، الملتف بعضها حول بعض، ولا تجد لها مخرجًا. فكنت أظن أن عليَّ المحاولة بجد أكبر، وأجبرت نفسي على أن أكون أكثر انضباطًا، لكن الأمر لم يفلح؛ فصرت أفكر أكثر! والآن أدركت أنني كنت أحاول جاهدة بشكل مبالغ فيه، ولم أكن محتاجة إلى المحاولة على

الإطلاق؛ ففي الحقيقة، كانت "المحاولة" هي العائق أمام سعادتي، وأدركت أنه لم يكن هناك شيء لأحاول فعله، وأن محاولتي أن أكون أكثر شعورًا بالسلام النفسي كان لها تأثير معاكس؛ ذلك لأن تفكيري في كيفية الشعور بالسلام في الأسبوع التالي كان على النقيض مما أردت تحقيقه؛ أي الشعور بالسلام - في اللحظة الحالية. وما إن توقفت عن إهدار الوقت والجهد في محاولة التفكير في السبيل إلى الخروج من مشكلاتي، وتقبلت حقيقة أنني سأواجه المشكلات دومًا، حتى وجدت السلام الذي كنت أسعى جاهدةً إلى الشعور به؛ وهو ما كان الخطوة الأولى للتغلب على الاكتئاب. وقد قضيت وقتًا طويلًا في محاولة "فهم حياتي والتخطيط لها"، ونسيت كيف أستمتع بها، إلى أن أدركت في النهاية أنها:

كانت فقط مجرد فكرة.

كيف أوقف التفكير؟

قد يبدو طلبنا من أنفسنا التوقف عن التفكير طلبًا غير عادي، ولكننا في رحلة غير عادية. ويعرف جيدًا أي شخص عانى ويلات الاكتئاب، كيف يكون العيش على هامش المجتمع، فعندما نكون في خضم معاناة الاكتئاب نبدو كأننا ساكنون، بينما تتحرك الحياة أمامنا، فنشاهدها من بعيد! لذلك إذا كنا نريد التغلب على الاكتئاب بسرعة، فإننا نحتاج إلى اتخاذ خطوات غير عادية. وكل ما عليك هو أن تنسى العادات والأعراف، وتنحي الشكوك جانبًا، وتجرب هذه الخطوة؛ التي إذا أخذتها على محمل الجد، فستغير بقية حياتك. وقد سعى الخبراء الباحثون عن التنوير لآلاف السنوات إلى إيجاد

السبيل لوقف الأفكار. ويجب ألا نشغل أنفسنا كثيرًا بالأساس المنطقي لهذه الخطوة؛ بل كل ما نحتاج إلى أن نعرف هو أنها ستجدي نفعًا، وأنها ستساعدنا على التغلب على الاكتئاب بسرعة.

اقرأ هذا التمرين (أو سجله واستمع إليه) متى أردت الشعور ببعض السلام في عقلك الذي يعج بالأفكار:

نوقف التفكير في التوقف عن التفكير. وفي اللحظة التي يبدو فيها هذا سهلًا تجده أكثر شيء صعوبة في العالم، إلى أن تتوقف ببساطة عن التفكير فيه، وكيف نفعل؟ حسنًا، إن أول ما يجب أن نفعل هو أن ندرك كمَّ تفكيرنا. وإذا تخيلنا عقولنا وأفكارنا، فسنرى عقلنا يدور كما الدوامة، فهو يتحرك ويدور بسرعة شديدة، حتى إننا لا نستطيع أن نرى كل فكرة على حدة؛ لذا خذ لحظات قليلة لترى الأفكار وهي تدور داخل عقلك.

وبينما تقضي بعض الوقت في مشاهدة دوامة الأفكار وهي تصدر صوت الأزيز داخل عقلك، تبدأ التراجع عن الانخراط في تسارع
الأفكار ... واترك مسافة بينك وبينها. وتخيل أنك تخرج من الدوامة وتشاهدها من الخارج ... وبينما تفعل ذلك تفصل عقلك عن شعورك. وتتوقف الرسائل السلبية بمجرد مشاهدة العقل وهو يعمل "هناك" في الدوامة.

لا تحاول أن تفهم المنطق وراء هذا؛ لأنك بهذا ستبدأ التفكير مجددًا، بل استمع ببساطة إلى هذه الكلمات بروية وعناية؛ وهو ما سيساعدك على أن تجعل هناك مسافة ما بينك وبين عقلك. ومن المهم ألا تحاول إيقاف

التفكير؛ لأنه في الأساس قرار نابع من التفكير. ولا يعتبر تعلم عدم التفكير شيئًا تحتاج إلى العمل عليه بجد، بل الأمر يشبه كثيرًا مصباحًا تضيئه. وإذا كنت تفكر فيه، فلا تفعل فحسب؛ فليس هناك ما
يستدعي التفكير.

وبينما تقرأ هذه الفقرة، قد تفكر في أنها هراء، لكن هذا نابع من عمل الجزء المفكر منك. وفي كل مرة تستمع إلى هذا الجزء داخلك، خذ خطوة إلى الوراء، وشاهد الدوامة وهي تدور ... هناك.

ولا يمكن أن يجتمع التفكير وممارسة عدم التفكير معًا؛ لأنه لا يمكنك عمل الأمرين في آن واحد. وبينما تقرأ (أو تستمع إلى) هذه الكلمات بروية ووضوح، توقف للحظة بين كل جملة وأخرى، واترك مسافة قبل قراءة الجملة التالية. وبينما تفعل، انتبه إلى هذه المسافة، وهذا الوعي هو السكون داخلك ... وإذا راودتك فكرة ... فشاهدها فحسب ... ولا تنسَق وراءها.

عندما تجد نفسك تفكر، فإنك قد تحررت من التفكير؛ فهذا يصنع قدرًا من المسافة بينك وبين أفكارك. وإذا لم تجد نفسك تفكر، فإنك لم تستطع أن ترى أنك كنت تفكر. وإذا شعرت بالإحباط بسبب هذه الكلمات، فهذا لأن عقلك قد أخبرك بأنك فشلت في ذلك، لكن لا تستمع إليه؛ فأنت لم تفشل، بل إنك ظننت أنك فشلت فحسب. وإذا عانيت الاكتئاب فهذا لأنك تصدق كل ما يفكر فيه عقلك، لكنك غير خاضع لسيطرته، فأنتما كيانان منفصلان.

أيمكنك الإحساس بالمسافة المتروكة بين كل جملة وأخرى؟ من المحتمل أن تفكر في أنك قد فشلت، لكنك في الوقت نفسه تحس بالمسافة بينك وبين عقلك. وإذا أصبحت ساكنًا للغاية، فستجد أن هذه المسافة بمنزلة فراغ دفين في صميمك الداخلي، لكن لا تفكر في هذا؛ لأن عقلك لن يستطيع استيعابه. وهي حاسة مختلفة كالحاسة السادسة، أو وعي، أو صحوة؛ لذا دع هذه اللحظة تكن كما هي ... وهو ما سيعيدك إلى موضع السكون في داخلك.

إن أحد الأسئلة التي نطرحها على أنفسنا هو "ما خطبي، ولِمَ أنا مكتئب إلى هذا الحد؟، لكن عقلنا هو الذي يسأل هذا السؤال، لا نحن من يفعل. وعندما نستمع إلى صوت دوامة الأفكار المتسارعة داخل عقولنا، فإننا نعاود الانخراط في الشعور بعدم الارتياح الذي تبثه فينا أفكارنا المتواصلة؛ لذلك عندما نتوقف عن التفكير، نتوقف عن طرح الأسئلة كذلك. ولا حاجة إلى طرح هذه الأسئلة؛ لأنه ليست هناك إجابة، وليس هناك سؤال.

ببساطة شاهد الأفكار في أثناء دورانها، وابتعد عنها، باتجاه موضع السكون والطمأنينة في داخلك. وقد تعتقد أن هذا هراء تام، لكنك هكذا ستعود إلى الانخراط في أفكارك، لكنك إذا استمررت في ممارسة عدم التفكير، فستعكس سير حلقة دوامة الأفكار المتسارعة وتبطئ وتيرة عملها؛ لذا انتبه إلى أنفاسك بدلًا من أفكارك، وكن واعيًا بموضع الساكن الذي يخلو من أية أفكار.

وإذا كنت تجلد ذاتك لأنك عاجز عن ألا تفكر، فهذا سلوك الجانب المفكر منك لجذبك إليه مرة ثانية ... وذلك بإثارة انفعالاتك ووضعك على مسار حلقة التفكير مرة أخرى. إذن الحل هو ألا تفكر. وكي تفعل ذلك، اترك مسافة من عدم التفكير بين كل جملة وجملة. وبينما تقرأ وتعيد قراءة هذه الكلمات، ستكون قادرًا على مد هذا الجزء من الثانية من عدم التفكير إلى ثانية كاملة، ثم إلى ثانيتين وثلاثٍ. وبمجرد أن تكمل ثلاث ثوان، ستصل إلى النعيم الذي ينتظرك أسفل سطح أفكارك مباشرة. وهذه هي سعادتك الحقيقية، وغايتك الحقيقية ... وهي أنت. فإنك أنت ما تبقى عندما توقفت الأفكار ... وأنت الوعي المنفصل عن الأفكار ... بينما لا تحاول تحقيق أي شيء ... كل ما تفعله هو أن تتقبل ما هو موجود فحسب ... وتسمح له بأن يكون كما هو.

وهذا كل ما يمكننا قوله عن إيقاف التفكير، وليس هناك شيء آخر تفكر فيه.

العبارات التحفيزية

اليوم سأوقف عمل دوامة الأفكار المتسارعة التي كانت تستنزف حبي لذاتي، وقد أفادتني هذه الأداة كثيرًا عندما كانت تحميني من مشاعري، لكنني لم أعد محتاجًا إلى هذه الأداة.

أنا مستعد لتقبل كل جزء مني في اللحظة الحالية؛ لأن هذه هي الوسيلة التي سأتعافى بها، وأخرج بها إلى النور، وأحب بها اللحظة الحالية التي أعيشها.

الخطوة ٨

العلاج الجسدي

كيف يؤثر الاكتئاب في الجسم
وكيف يمكنك علاجه؟

يفهم كل مَن عانى ويلات الاكتئاب مدى الضرر الذي يلحقه بالجسم؛ ومع ذلك، يكون آخر ما نقلق حياله في خضم ذروة الاكتئاب هو صحتنا البدنية؛ هذا لأن هناك ما يشغلك أكثر، فأنا أتذكر أنه في بعض الأيام كان مجرد استيقاظي لأجد نفسي على قيد الحياة يعد معجزة! ناهيك عن محاولة تذكر القيام بأعمال التسوق لشراء الفواكه والخضراوات، فهذا لن يحدث! لكن ماذا لو اكتشفت أن الاعتناء بجسمك سيساعدك على التغلب على الاكتئاب بوتيرة أسرع؟ هل سيؤثر هذا في مدى اهتمامك بنفسك؟

من المثير للدهشة أن الصحة لا تتأثر بالطريقة التي نهمل بها أجسادنا عندما نكون مكتئبين، عن طريق الانخراط في بعض السلوكيات الشائعة في هذه الحالة، مثل: شرب الكحول، أو اضطراب العادات الغذائية، أو المبالغة في ممارسة التمرينات، أو تعاطي المخدرات، أو إدمان الأطعمة السريعة، أو عدم ممارسة أية أنشطة فحسب؛ بل إنه يؤثر فينا جسديًّا أيضًا لأسباب أخرى، وهي:

١. ذكريات جسدية مخزنة

٢. العلاقة بين العقل والجسم

٣. التوتر المزمن

لنتناول هذه الأسباب بالترتيب، ونبحث عن طرق من شأنها مساعدتنا على إعادة التوازن إلى الجسم دون الحاجة إلى بذل مجهود خرافي، أو الهوس باتباع الأنظمة الغذائية النباتية.

سأعرفك أيضًا بتقنيتين لمساعدتك على الاعتناء بنفسك من الناحية الجسدية:

١. تمرينات التنفس

٢. إرساء الانتباه في الجسم

يؤثر الاكتئاب في الجسد بثلاث طرق

١: الذكريات الجسدية المخزنة

يعاني الكثير من مرضى الاكتئاب أعراضًا جسمانية كذلك، وهو ما يعرف من الناحية الطبية باسم: الاضطراب جسدي الشكل، الذي ينتج عن تخزين الجسم للألم. وربما قد عانيت هذا الاضطراب دون أن تدرك ذلك، وربما ذهبت إلى الطبيب لإجراء بعض الفحوص، ثم شعرت بالحيرة؛ لأنك تعلم أنك لست بخير، ومع ذلك جاءت نتائج التحاليل سلبية؛ فلا يمكن إرجاع الأعراض إلى سبب جسماني محدد، على الرغم من أن الألم الذي تشعر به حقيقي فعلًا. ويمكن أن يتجلى هذا الألم في صورة وجع، أو مرض مزمن، أو شد في عضلات الجسم.

وكما تابعنا في الخطوة الرابعة بعنوان اكتشاف الطفل الموجود في

داخلك، يخزن الجسم الذكريات التي تعلن عن نفسها بانعكاسها في صورة استجابات تلقائية حتى إذا لم نربط بين هذه الاستجابات وذكريات معينة. وعلى سبيل المثال، هل شممت يومًا عطرًا ما لتنتقل على الفور عبر الزمن إلى الماضي؟ أو هل استمعت يومًا إلى أغنية معينة ذكرتك فجأة بك عندما كنت في سن صغيرة قبل سنوات من الآن؟ نعم، يحدث هذا في جزء من الثانية، فقد ينتابنا أحيانًا شعور بأن هذا الحدث قد جرى بالفعل على الرغم من عدم قدرتنا شعوريًّا على استحضار الذكرى. وقد تم تفسير هذا بأنه حدث جرى كمدخل حسي، ثم يُخزن في الذاكرة حتى لو كان العقل الواعي قد مسح كل التفاصيل المتعلقة بتلك الذكرى. وعندما ينطلق هذا المثير الحسي، يعيدنا العقل إلى اللحظة الحالية على الفور، بصرف النظر عما إذا كانت الذكرى إيجابية أم سلبية.

وتثار الذكرى السلبية المخزنة عندما يحدث شيء من شأنه تحفيز المدخل الحسي الأصلي المألوف الذي صار منسيًّا؛ فقد نجفل إذا رفع شخص ذراعه ليحك رأسه، أو تضطرب معدتنا إذا رفع شخص صوته. وعلى المدى الطويل، إذا كنا نعيش في ظروف معينة تذكرنا دون وعي منا بذكريات سلبية قديمة ربما نعاني آلامًا جسمانية مزمنة.

لنتأمل قصة "سالي" كمثال، فعندما كانت في الثامنة من العمر، خسر أبوها وظيفته، واضطرت إلى الانتقال إلى سكن جديد وترك مدرستها؛ لتنقطع بذلك صلتها بأصدقاء المدرسة. وبعدها بأشهر قليلة أدت الشجارات المستمرة بين والديها إلى انفصالهما، وعلمت "سالي" أن عدم قدرة أبيها على

توفير الدخل أسهمت في حدوث هذه السلسلة من الأحداث، لكن بسبب حدوث هذا الأمر منذ وقت طويل، نسيت الأمر برمته. وعلى الرغم من ذلك، حاولت "سالي" جاهدة تدبير أمور المعيشة لاحقًا، فصارت هذه التجربة الجديدة تثير الذكريات المخزنة وما يرتبط بها من ضغوطات، دون أن تدري هي بما يحدث، فبالنسبة إلى "سالي"، ولنا جميعًا، يستمر الجسم في التفاعل تجاه شيء ما حدث منذ وقت طويل؛ لأنه ما زال هناك شيء حي داخلنا في الخلايا العصبية.

وعندما تسوء الأمور ونعاني الاكتئاب، تظهر الذكريات القديمة على السطح. وحين نجتر مدى السوء الذي صارت عليه الأمور الآن، نستحضر الذكريات لتستيقظ في داخلنا، ويخبرنا إحساس اليأس في داخلنا بأنه لا جدوى من محاولة الشعور بأننا في حال أفضل؛ لأن هذه هي آلية عمل الاكتئاب. وحينها نشعر بأننا في مكان مألوف لنا، حتى إذا لم نكن نعرف السبب في ذلك، ونشعر بأننا مسلوبو القوة تمامًا، ونشعر بالخزي من هذه المشاعر القديمة؛ لأننا لا نفهمها، ولا نعرف من أين أتت؛ وهو ما يخيفنا. ويبدو الألم الذي نحسه كأنه كائن غريب يظهر فجأة في وقت لا نريده فيه، وقد نظن أنه سيجن جنوننا، وتنتهي بنا الحال بعزل أنفسنا.

وكثيرًا ما تكون هذه الذكريات مصدر الأوجاع، والآلام، وتيبس الرقبة، والتورمات، وآلام المعدة، والأرق، والإرهاق البالغ، والعرق الليلي، ونوبات الهلع، ونوبات القلق، والاكتئاب المزمن. وكذلك قد تؤدي إلى أن يصبح الشخص موسوسًا، أو تظهر عليه سلوكيات قهرية. وإذا عانيت الاكتئاب

المزمن، فربما تكون قد عانيت تأثيرات مشابهة.

لنتناول أسلوبين للتخلص من هذه الذكريات المؤلمة والعميقة: نشاط الذكرى المخزنة، وأداة تدعى تقنية الحرية النفسية.

نشاط الذكرى المخزنة

إن هذا النشاط يهدف إلى ربط الذكريات المخزنة بالأحداث الجارية التي قد أثارت انزعاجك، وهو مصمم لصرف الذكريات القديمة؛ وهو ما سيساعدك على الشعور بأنك أخف حملًا ويعاونك على التغلب على الاكتئاب بوتيرة أسرع.

افتح دفتر يومياتك ودوِّن فيها العناوين التالية على النحو نفسه تقريبًا:

حقيقة ما حدث	ما شعرت به في ذلك الوقت	الذكرى القديمة المرتبطة به في الماضي	الإحساس/ الشعور الذي أثاره داخلي	الحدث الجاري

وإليك مثالين للذكريات المخزنة وآثارها:

حقيقة ما حدث	ما شعرت به في ذلك الوقت	الذكرى القديمة المرتبطة به في الماضي	الإحساس/ الشعور الذي أثاره داخلي	الحدث الجاري
أرى أن والديَّ كانا مخطئين في طريقة تربيتهما لي.	كنت أظن أنني عديم النفع، وأشعر بشعور الضحية.	صفع والديَّ لي مع عجزي عن القيام بأي شيء حيال هذا.	التوتر، والغضب، وأنني عديم الفائدة.	رأيت طفلًا يُصفع على وجهه في المتجر.
لم يكن لديَّ حافز للعمل، ووقعت في مأزق لهذا السبب، لكنني تنقلت بين المدارس كل فصلين دراسيين؛ لذا لم يمكنني المواظبة في الدراسة، ولم يكن هذا خطئي.	كنت أشعر بأنني غبي.	عندما كنت عاجزًا عن فهم أي من واجباتي المدرسية.	شعرت بانقباض في معدتي، وبرغبة في التقيؤ، وطأطأت رأسي خجلًا.	أخبرني زميل لي في العمل بأن جزءًا من عملي لا يرقى إلى مستوى يليق بالعرض التقديمي.

أكمل هذا النشاط كلما مررت بموقف كان له أثر فيك. وستبني بالتدريج صورة لذاكرتك المخزنة؛ ومن ثم، ستكون قادرًا على فحص واقع الموقف في كل مرة تجد فيها نفسك محبطًا من شيء ما قد حدث، بينما لا تعرف السبب في إحباطك. وكلما فعلت هذا، أتقنت هذه المهارة، ولن تؤدي

الذكريات القديمة بك إلى اتخاذ ردود أفعال تجاه أشياء تحدث اليوم.

وإذا كانت لديك المصادر، فربما تريد أن تجرب منهجيات أخرى للتخلص من الذكريات القديمة، ولتعلم أن هناك مدرسة فكرية كاملة تقول إن هناك أنواعًا أخرى من العلاج الجسدي يمكنها بشكل كبير مساعدة من يعانون الاكتئاب، والذكريات المخزنة، وما يصاحبها من أوجاع وآلام. ومن بين هذه الطرق العلاجية المتعددة التي من شأنها تخليص المرضى من الآلام القديمة يدويًّا، وهي: التدليك، والوخز بالإبر، والضغط الإبري، والعلاج القحفي العجزي، وتقنية ألكسندر، وعلم المنعكسات، وعلاج الطاقة (الريكي).

وهناك طريقة علاجية يمكن استخدامها مباشرة، ويبدو أنها قد بدأت تجد شعبية كبيرة لمساعدة من يعانون الاضطرابات الانفعالية، تُعرف بتقنية الحرية النفسية (ويُشار إليها بالإنجليزية بالاختصار EFT). وتعتبر هذه التقنية نوعًا من أنواع العلاج النفسي بالضغط الذي يقوم على تحفيز قنوات الطاقة نفسها المستخدمة في الطريقة التقليدية للوخز بالإبر. وقد حققت تقنية الوخز بالإبر نجاحًا هائلًا على مدار أكثر من خمسة آلاف سنة،
ولا تزال تُستخدم على نطاق واسع لعلاج المرضى في المستشفيات الصينية، كما أنها بدأت تلاقي نجاحًا كبيرًا هنا في الغرب كأحد أساليب الطب البديل لمختلف العلات الجسدية من بينها مشكلات الظهر.

تُطبق تقنية الحرية النفسية عن طريق الضغط بأطراف الأصابع لبث الطاقة الحركية في خطوط طول معينة في الرأس والصدر في أثناء تفكير المريض في مشكلة معينة، مع استخدام العبارات التحفيزية الإيجابية في

الوقت نفسه. ويعمل المزج بين الضغط على خطوط الطول والعبارات التحفيزية الإيجابية على محو الذكريات المخزنة والعوائق النفسية من نظام الطاقة الخاص بجسمك. ويُقال إن هذه التقنية يمكنها استعادة توازن المخ/الجسم كلية إذا أجريت بدقة. وليست هناك أبحاث تثبت بشكل قاطع صحة هذا، لكن بالتأكيد اكتسبت هذه التقنية مصداقية في علاج مرضى الضغوط الانفعالية. وهناك الكثير من الفيديوهات الموجودة على موقع يوتيوب توضح كيفية ممارسة هذه التقنية، فكل ما عليك ببساطة هو أن تشاهد واحدًا أو اثنين من هذه الفيديوهات لمعرفة كيفية تطبيق تقنية الحرية النفسية
كما ينبغي.

٢: علاقة العقل والجسم والشعور

إن علاقة العقل، والجسم، والشعور هي علاقة ثلاثية الأطراف؛ فالشعور هو نتاج التواصل بين العقل والجسم. وإليك طريقة بسيطة لتوضيح هذا التواصل:

من فضلك تخيل الآن أن الشيء الوحيد الذي تريده في حياتك قد تحقق فورًا؛ فمثلًا، ربحت اليانصيب، أو أتى صديقك الذي تشاجر معك ليعتذر لك، ويطلب منك التنزه معًا، أو أخبرك الطبيب بأنك شفيت تمامًا من مشكلة صحية خطيرة؛ أيمكنك الشعور بالتغير الذي طرأ على جسمك؟ هل تشعر بأنك أخف وزنًا؟ أو أسعد حالًا؟ ومع ذلك، فالعكس صحيح أيضًا: تخيل حدثًا آخر غير سار؛ كأن يحدث شيء لحيوانك الأليف، أو أن تخسر منزلك،

فستكون استجابة جسمك غير سارة؛ فقد تتجلى في هيئة تقلص معدتك، أو خفقان قلبك (حسنًا، والآن، توقف عن التفكير هكذا!).

إذا كنت تعاني الاكتئاب المزمن، فإن لديك ميلًا إلى التفكير على نحو سلبي، وهو ما يولد داخلك الكثير من المشاعر التي لا طائل منها سوى أن تجعلك أكثر اكتئابًا.

إن الشيء الوحيد الذي نتعامل معه على الدوام هو فكرة

إن الشيء الوحيد الذي يحفز هذه الدائرة كلها على البدء هو فكرة، فالفكرة هي الشيء الوحيد الذي نتعامل معه على الدوام؛ فالاكتئاب هو نتاج تراكمات من الأفكار السلبية، وأيًّا ما كانت المشكلات التي نواجهها، فإن ما نمر به ليس سوى آثار خارجية لأفكارنا الداخلية؛ ما يعني أن كل التجارب التي مررنا بها على مدار حياتنا حتى هذه اللحظة قد صاغتها أفكارنا. على سبيل المثال، ينتج انتقاد الذات عن تراكم فكرة فوق أخرى نجلد فيها أنفسنا؛ بسبب أشياء مثل عدم تحقيقنا أهدافنا، أو أن نكون على الصورة التي نظن أن تلقى استحسان الآخرين، أو نخبر أنفسنا بوجه عام بأننا لسنا نافعين بما يكفي. وقد نُنهك أنفسنا بالأفكار التأنيبية التي تعنِّفنا إلى أن نعاني، في الواقع، إعاقة نفسية؛ فنعجز عن التصرف كغيرنا من الأسوياء. وقد نظن أن الآخرين هم من فعلوا هذا بنا، لكنهم لم يفعلوا، بل نحن من فعل هذا بلا وعي منا. وعندما نملأ رؤوسنا بانتقادات الذات؛ كثيرًا ما نجذب إلى حيواتنا أشخاصًا من شأنهم تصديق تلك الأفكار بانتقادنا لهم أيضًا، وتأكيد اعتقاداتنا التي نعرفها بالفعل عن أنفسنا. وقد تغسل أفكارنا هذه عقولنا

إلى درجة أنه إذا جاملنا شخص ما، فلا نصدق مجاملته، بل نحوِّر كلماته، ونسمعها باعتبارها عبارات انتقادية لشخوصنا؛ فالأفكار تولد مشاعر، ونحن نصدق المشاعر؛ ما يعني أنه لو لم تكن لدينا أفكار، لما كانت لدينا مشاعر. والشعور هو استجابة تلقائية للفكرة، لكن الأهم من ذلك، هو أن العملية برمتها مقاومة مزمنة للتقبل.

وقد نشعر بالإحباط والسخط؛ لأننا مضطرون إلى عمل شيء لا نود عمله، وتكمن المشكلة في أن كل الطاقة المستنزفة في مشاعر السخط تجاه شخص ما، ولم نعبر عنها، تكون ملوَّثة للغاية إلى حد أنها تؤذينا نحن أكثر مما تؤذي أي شخص آخر، ثم يصبح كل ما نفكر فيه هو مدى ضيقنا؛ فتُستثار المزيد من الانفعالات لدينا لتشكل صراعًا داخليًّا. وتعبر ردة الفعل هذه عن عدم الاستعداد لتقبل الأشياء كما هي؛ وهو ما ينمي لدينا مشاعر سلبية. وعند هذه النقطة، لا يهمنا بحق إذا ما كنا على صواب أم خطأ، أو إذا ما كانت مشاعرنا مبررة أم لا، أو إذا ما كانت هذه الأفكار صحيحة أم لا؛ فكل ما نفعل في الحقيقة هو أننا نقاوم هذه اللحظة الحالية؛ ومن ثم يتولد الصراع المستمر. وهذا الصراع يشبه المُلوِّث، الذي يسممنا ويسمم من حولنا. ولتعلم أنه ليس هناك ما يغذي الاكتئاب وينميه أسرع من
هذه الملوثات!

عِش اللحظة الحالية

إذا عشنا اللحظة الحالية بكل تفاصيلها وكل جزء من الثانية فيها، فسنبدد تأثير العقل في شعورنا وانفعالاتنا فورًا؛ فدائمًا ما يحاول العقل أن يدور في

فلك التفكير في أحداث الماضي أو المستقبل، لكن يمكننا إيقاف "التفكير" وجلب وعينا إلى هذه اللحظة تحديدًا. فنستطيع مثلًا أن نسأل أنفسنا برفق قائلين لها ماذا يجري في داخلنا هذه اللحظة؟ حيث يمكننا جذب انتباهنا إلى داخل أجسامنا، وفحصها بحثًا عن إحساس، أو توتر، أو شعور.

وسيجن جنون العقل ويحاول منافسة الانتباه الذي وجهناه صوب أجسامنا، لكن انتباهنا المنصب على أجسامنا يجذبنا بعيدًا عن العقل شديد الاهتياج. ويسلب هذا الفعل القوة من العقل، فيتصرف مثل الحيوان الحبيس؛ فيحاول التفكير لتشتيت وعينا باللحظة الحالية، لكن يمكننا الابتعاد عن عقلنا والنظر إليه من بعد كأنه دوامة تدور، وبعدها لا نعود مضطرين إلى رؤية العالم الخارجي من خلال عقلنا، بل من خلال وعي أجسامنا؛ وهنا يكمن مركز قوتنا الداخلية. وإذا عِشنا اللحظة الحالية ومارسنا هذا الفعل، حتى لو جزءًا من الثانية، فستزيد هذه المدة بالتدريج وتصبح ثانية كاملة، ثم ثلاث ثوانٍ، وبمرور الوقت نصل إلى دقيقة كاملة؛ وبهذا نصل إلى السعادة القصوى!

تمرين تأمل للجسم

يعتبر تمرين التأمل التالي طريقة بسيطة لإعادة تواصلك مع جسمك.

اجلس في مكان مريح وآمن، مستلقيًا على سريرك أو أي مكان آخر لن يزعجك فيه أحد ... وتدثر بالغطاء أو بشيء ما كي تشعر بالدفء... وما إن تشعر بالارتياح، أغمض عينيك ... والآن انتبه لنفَسَك ... واشعر بعلو وهبوط معدتك، بينما يدخل النفس جسمك ويخرج منه... واستلقِ هنا

لحظة، ودع نفَسَك يرشدك ... وبينما تتنفس شهيقًا وزفيرًا ... ربما تلاحظ أن عقلك يتشتت بفعل الأفكار التي تراوده ... أو تنتابك

أحاسيس جسمانية ... ببساطة اجذب عقلك إلى نفَسَك واشعر به يدخل إلى جسمك ... ويخرج منه ... ثم يدخل إليه ... ويخرج منه ... فهذا التمرين يهدف إلى أن تكون واعيًا تمامًا بجسمك ... وتجربتك، وهو غير معني بتغيير أي شيء ... أو محاولة الاسترخاء ... بل يهدف إلى الوعي بأحاسيس جسمك بينما تتلمس كل جزء منه بانتباهك ... أعد انتباهك إلى علو معدتك وهبوطها ... واشعر بإحساس العلو وإحساس الهبوط، بينما يدخل النفس جسمك ويخرج منه ... والآن اجذب انتباهك إلى قدميك وكاحليك ولف حول كل منهما كرة من النور ... واشعر بالترابط بين الكاحلين ومقدمة باطن القدم ... والآن ركز انتباهك على أصابع قدميك ... وتخيل انتباهك عصا قصيرة ... وتلمس بها كل إصبع من أصابع قدميك، كل على حدة، بينما تتحسسها بانتباهك ... والآن اجذب انتباهك إلى مقدمة باطن القدم ... ثم حرك انتباهك إلى الأسفل ناحية الكعبين ... ثم أولِ انتباهك إلى كاحليك ... واشعر بخفة في قدمك وكاحلك كليهما ... واجعل انتباهك يبقى لبعض الوقت على الإحساس الذي يحيط بقدميك وكاحليك ... وعندما تكون مستعدًّا، اجذب انتباهك إلى قصبة الساقين وربلة الساقين، ودع وعيك يسرِ في الجزء السفلي من ساقك ... ويدُر حول الجزء العلوي من الكاحلين ... ثم يعل باتجاه الجزء العلوي من أسفل الساقين ... ودع وعيك يبق لبعض الوقت على الإحساس بساقك كلها ...

ولاحظ الإحساس الذي تشعر به ... وتقبله لأنه ليست هناك حاجة إلى تغيير أي شيء ... واستمر في الصعود بوعيك داخل جسمك عندما تكون جاهزًا ... وتحرك به إلى أعلى باتجاه ركبتيك ... ومنطقة الحوض ... والأرداف ... والجزء السفلي من ظهرك ومعدتك، ثم أعلى الظهر والصدر ... ثم رقبتك وكتفيك ... والآن بالجزأين العلويين من ذراعيك ... ثم الجزأين السفليين من ذراعيك ... ثم كفيك، ثم
رأسك ... ثم فمك ... ثم أنفك ... ثم وجنتيك ... عينيك وقمة رأسك؛ فتكون واعيًا بكل الأحاسيس، وبكل شيء قد تقاومه ... واجذب فقط انتباهك إلى هذه الأجزاء أكثر من أي جزء آخر ... ويمكنك تبديد أي شعور بالشد والتوتر عن طريق التنفس ... بجعل وعيك الكامل يتدفق إلى جسمك كله بدءًا من قمة رأسك ... ومع الشهيق اجعل انتباهك يسري عبر جسمك وصولًا إلى قدميك، ثم مع الزفير أطلق انتباهك من قدميك ليسري في جسدك صعودًا نحو قمة رأسك ... واسترح هنا إلى أن تكون مستعدًّا لفتح عينيك.

٣: التعامل مع التوتر المزمن

هناك علاقة وثيقة بين الاكتئاب والتوتر؛ فلا يعاني كل منا التوتر الحاد عندما نكون مكتئبين، ولكن كقاعدة عامة، إننا نعانيه جميعًا بدرجة تلحق بنا ضررًا؛ ونتيجة هذا، تزيد قدرتنا على تحمل مستويات أعلى من التوتر: فإذا ذهب مريض إلى الطبيب، وكان يعاني مستويات التوتر "العادية" في الوقت الحاضر، فإن الطبيب كان سيشخص حالته قبل ٥٠ عامًا باضطراب التوتر

الحاد! وحتى إذا لم نكن من النوع "شديد التوتر"، فقد تكون مستويات التوتر العالية التي نتعرض لها ناتجة عن طبيعة الحياة الحديثة؛ فمع تزايد وتيرة الحياة، يكون من الصعب ألا نتأثر بأنشطة الحياة المحمومة التي لا تتوقف. وبتقليل مستويات توترنا، حتى إذا لم نكن نشعر بأننا متوترون، فسنتغلب على الاكتئاب بوتيرة أسرع.

ما التوتر بالضبط؟ هو ردة فعل لا إرادية للجسم تجعل القلب يخفق، وتسبب اضطرابًا في المعدة، أو شعورًا بالبرودة في الصدر؛ وهي استجابة تلقائية لتهديد متصور. وليس من الضروري أن يكون التهديد حقيقيًّا؛ فما دمنا نعتقد أن هناك تهديدًا، فستستجيب له أجسامنا حتى إذا كان هذا التهديد خياليًّا. وتُعرف الاستجابة الغريزية تجاه التوتر باستجابة "الكر أو الفر"؛ وهي ردة فعل مترسخة في عقولنا تجاه الأخطار التي تهدد حياتنا. وعندما يعني بقاؤنا على قيد الحياة مواجهة التهديدات المباشرة الحقيقية؛ كمواجهة أسد سينقض علينا، تنقذ الاستجابة هذه حياتنا؛ ذلك لأنه عندما تستشعر أجسامنا الخطر يتولى الذكاء الفطري داخلنا مسئولية حمايتنا بشكل تلقائي عن طريق تحفيز مجموعة من التغيرات التي تتجاوز الحدود المنطقية لأفكارنا؛ فتُعطى الأولوية لوظائفنا الجسدية التي توفر المزيد من الطاقة لمواجهة الخطر، أو للهرب منه. ويكون هرمون الأدرينالين الذي يُفرز في هذه اللحظة قويًّا وسريع المفعول، ويفَعِّل استجابة "الكر أو الفر" الراسخة في الجسم؛ فتحول مسار تدفق الدم من الأعضاء الأساسية إلى الأطراف وتتوقف عملية الهضم، ويدق القلب بوتيرة أسرع. وهذا الهرمون

ينتمي إلى مجموعة من الهرمونات تدعى الكاتيكولامين، التي من شأنها جعل الجسم في حالة استنفار قصوى.

ولم يعد الخوف من الأسود التي قد تنقض عليك يشكل مصدر قلق بالنسبة إليك إلا إذا كنت تعيش في البرية! لكن لا تزال استجابة الكر أو الفر تحدث، على الرغم من أنها الآن صارت تُثار لأسباب مختلفة، وتبدو مهددة للحياة بشكل أقل. ويمكن للكثير من مواقف الحياة اليومية أن تثير لديك هذه الاستجابة مثل: الانتقال من منزل إلى آخر، أو العمل تحت رئاسة مدير صعب المراس، أو الطلاق، أو الانفصال، أو تربية الأطفال كثيري الطلبات، أو الازدحام المروري، أو الخوف من الأحداث الإرهابية، وغيرها من الأسباب. وكلما تعرضنا لهذه الأنواع من مسببات التوتر والضغط، صارت استجابة الكر أو الفر لدينا أكثر تحفزاً؛ إلى أن نجد أنفسنا نتصرف بدرجة من الهياج، ونكون مستعدين دومًا لدخول معركة، ونتصور وجود تهديدات محتملة في كل مكان؛ وهذا هو السبب وراء ظهور أعراض فسيولوجية على الواقعين تحت الضغوط المفرطة، مثل ارتفاع ضغط الدم، أو ارتفاع معدل نبضات القلب، أو التنفس السريع الضحل، وقد يبدون مفرطي الحساسية أو العدوانية. ولم يعد الكثيرون منا اليوم يمارسون التمرينات الرياضية بدرجة كافية لـ"التخلص من" آثار هذه الاستجابة؛ فيتراكم التوتر في داخلنا، ونتعلم أن نسيطر على ردود أفعالنا المندفعة، لكن هذا لا يوقف عمل الاستجابة الناتجة عن التوتر.

ما مدى توترك؟

قبل أن ننتقل إلى جزئية أخرى، دعنا نرَ إذا ما كنت عرضة للتوتر من خلال القائمة التي أعدتها جمعية إدارة التوتر أم لا. اجلب دفتر يومياتك وقيِّم نفسك على معيار ١ (ينطبق عليك دومًا) إلى ٥ (لا ينطبق عليك أبدًا) لكل عبارة من العبارات التالية:

١. آكل على الأقل وجبة واحدة ساخنة ومتوازنة في اليوم.

٢. أنام من سبع إلى ثماني ساعات أربع ليالٍ على الأقل في الأسبوع.

٣. لديَّ على الأقل شخص واحد يسكن بجواري يمكنني أن أطلب منه أن يصنع لي معروفًا.

٤. أمارس التمرينات الرياضية إلى حد الإجهاد مرتين في الأسبوع على الأقل.

٥. لا أدخن.

٦. أتناول أقل من خمسة مشروبات ضارة بالجسم في الأسبوع.

٧. إن وزني مناسب لطولي.

٨. لا أتناول أكثر من فنجانين من القهوة أو الشاي، أو مشروب غازي واحد في اليوم.

٩. لديَّ شبكة من الأصدقاء، والعائلة، والمعارف الذين يمكنني الاعتماد عليهم.

١٠. أضع ثقتي بشخص واحد على الأقل في شبكة علاقاتي، وأئتمنه على أسراري فيما يتعلق بالأمور الشخصية.

١١. أنا أتمتع بصحة جيدة بشكل عام.

١٢. أنا قادر على التحدث عن مشاعري بصراحة عندما أكون غاضبًا، أو متوترًا، أو قلقًا.

١٣. أعمل شيئًا ممتعًا مرة في الأسبوع على الأقل.

١٤. يمكنني تحديد أعراض التوتر التي تنتابني.

١٥. أقضي بعض الوقت من اليوم بمفردي لأحظى ببعض الهدوء.

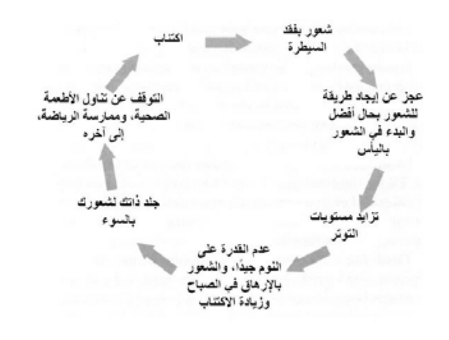
والآن اجمع نقاطك واخصم منها ١٥ نقطة؛ فإذا كان الناتج أقل من ٥ نقاط، فأنت شخص هادئ، ولست محتاجًا إلى هذه الخطوة! وإذا كان الناتج ما بين ٥ و٢٠ نقطة، فإنك تسيطر على حياتك بدرجة جيدة، لكنك لا تزال عرضة للتوتر، وستحتاج "ممتصات الصدمات" في جسمك إلى التعامل مع التوتر بطريقة صحية غير عدوانية. وإذا كان الناتج ما بين ٢٠ و٥٠ نقطة، فإنك تقترب من منطقة الخطر وأنت عرضة للتوتر ... ما يعني أن علاقاتك متوترة وربما أنت لا تحسن التصرف في أصعب المواقف. وإذا تجاوز الناتج الـ٥٠ نقطة، فإن مستوى توترك يكون عاليًا جدًّا وصحتك في خطر؛ ومن المحتمل أن يكون لديك العديد من مسببات التوتر في حياتك مع القليل من طرق التعامل معها.

ما العلاقة بين التوتر والاكتئاب؟

حسنًا، إنهما مختلفان كليًّا، لكنهما يعملان معًا على جعلنا ... حسنًا ... في حال غير جيدة، وهو ما يبدأ بشعورنا بأننا نفقد السيطرة على حياتنا.

أتعرف ذلك الشعور عندما تحاول التمسك بالآخرين، أو بالأشياء، أو بالمواقف لكنها تفلت من بين يديك؟ إنه أمر شائع بدرجة لا تصدق عندما نشعر بالاكتئاب؛ وهو ما يجعلنا عاجزين عن إيجاد طريقة لجعل الأمور أفضل. وبينما يتزايد مستوى شعورنا باليأس، يرتفع مستوى شعورنا بالتوتر أيَضًا، وبمجرد أن نفعل، ستضطرب مواعيد نومنا ونشعر بالإجهاد عند الاستيقاظ؛ وهو ما سيجعلنا أكثر اكتئابًا، ويؤدي بنا إلى التفكير السلبي وجلد ذاتنا. ومن ثم، ننخرط في عادات ضارة، مثل تناول الأطعمة السريعة، أو شرب الكحول، أو التدخين؛ فنصبح أكثر اكتئابًا وأكثر شعورًا بفقد السيطرة؛ وهو ما يعيد الكرَّة مرة أخرى.

لكنني أيضًا متأكدة من أنك تعرف كيف هي الحال عندما تستيقظ شاعرًا بالراحة والانتعاش بعد أن أخذت قسطًا كافيًا من النوم؛ وهذا هو ما نريد أن نصل إليه، ولهذا من المهم أن نعالج مستويات التوتر قبل أن نعالج أي شيء آخر.



دورة التوتر والاكتئاب

دعونا نلقِ نظرة على إحدى التقنيات التي من شأنها مساعدتك على تقليل مستويات التوتر لديك، ويُشار إليها بالإنجليزية بـ H A L T؛ وهي

اختصار للكلمات: جائع Hungry، وغاضب Angry، ووحيد Lonly، ومتعب Tired؛ وبالطبع لا مفر من حقيقة أنك إذا كنت تشعر بكل هذه المشاعر دفعة واحدة، فإنك ستشعر بالتوتر كذلك.

جائع: تصف، طبعًا، الحالة الجسمانية الأكثر وضوحًا، وهي نقص الغذاء. ونعرف جميعًا كم هو مهم أن نتناول وجبات منتظمة غنية بالعناصر الغذائية، لكن هل تعلم أن الأطعمة غير الصحية يمكنها فعلًا أن ترفع من مستوى شعورك بالتوتر؟ لذلك ابدأ بتقليل الكافيين، لأنه يعتبر "علاجًا سريعًا مؤقتًا"، يمكنه أن يتسبب في انهيارك التام.

غاضب: نقصد به أيضًا الشعور بالإحباط، والتهيج، والمشاعر المكبوتة، والسخط، والحنق، وما إلى ذلك. ويؤدي الشعور بالغضب وعدم القدرة على القيام بأي شيء حياله إلى الشعور بقدر هائل من التوتر والاكتئاب؛ لذا هناك منهجية للتغلب على الشعور بالغضب بسرعة، وهي اعتبار مشاعر الغضب تعبيرًا عن حاجة لم تُلبَّ؛ ما يعني أنك غاضب لشيء لم يتحقق، وهو ما يمكن حله بمنتهى السهولة عن طريق عمل شيء ما.

وإذا وجدت نفسك شاعرًا بالإحباط أو التوتر في العمل ... فما الذي تحتاج إليه كي تكون في حال أفضل؟ ربما يكون أطفالك هم السبب في هذا الشعور ... فإلامَ تحتاج كي تكون أكثر إحكامًا للسيطرة على حياتك؟ لم يتعلم معظمنا قط كيفية التعبير عن الغضب بطريقة بناءة؛ لذا قد يكون هذا تحديًا كبيرًا بالنسبة إليهم ... لكنك قد تشعر بالتحرر من أغلال هذه المشاعر إذا اتخذت احتياجاتك على محمل الجد.

وحيد: إن الوحدة شعور شائع بين من يعانون التوتر والاكتئاب؛ حيث يكون من الصعب عليهم التواصل مع الآخرين، لكن الحكمة القديمة القائلة إن البوح بالمشكلة يخفف من حملها ويسهل من حلها لم تكن صحيحة في أي وقت مضى أكثر من صحتها الآن؛ لأنك عندما تشارك الآخرين أفكارك ومشاعرك، تلقي بها عن كاهلك وتصير أخف حملًا.

ولذلك، بدلًا من شرب مشروبات غازية، واحدًا تلو آخر، أو تشغيل التليفزيون لبدء السهرة وحدك، لِمَ لا تلتقط هاتفك وتتحدث إلى صديق قديم، أو تنضم إلى مجموعة، أو تحضر اجتماعًا لمجموعات برنامج الاثنتي عشرة خطوة، أو الاشتراك في ناد لمساعدتك على أن تتواصل مع الآخرين، وتحظى ببعض المرح، وكذلك التقليل من شعورك بالوحدة.

متعَب: يأخذ التعب الناتج عن الاكتئاب والتوتر أشكالًا عدة، ولكن الشيء الوحيد الذي يضمن لك تعزيز مستويات الطاقة في داخلك هو ممارسة الرياضة؛ فهو معزز فعال للحالة المزاجية، ولا يقتضي الزج بنفسك إلى داخل صالة الألعاب الرياضية، بل يمكنك ممارسة ركوب الدراجة، أو زراعة حديقة المنزل، أو التنزه سيرًا على الأقدام، أو السباحة. ويعزز ممارسة الرياضة مستويات إفراز هرمون الإندورفين، أو "هرمون السعادة"، الذي يمنحنا الشعور بالراحة عندما ننهض ونتحرك.

وغالبًا عندما أشعر بالتوتر، أفكر بشكل تلقائي في تلك التقنية وأدرك فورًا أن الحالات التي وضعت نفسي داخلها لن تصل بي إلى الشعور بالسعادة التي أريد، وأنني أحتاج إلى إيلاء نفسي المزيد من الاهتمام؛ فصارت هذه

التقنية بمنزلة وسيلة فورية للتخلص من شعوري بالتوتر.

تمرين تأمل للتخلص من الشعور بالتوتر

وإليك تمرين التأمل هذا المصمم خاصةً للتخلص من الشعور بالتوتر، ويعطي أفضل نتائجه إذا استمعت إليه بصوتك أنت؛ لذا سجله على هاتفك المحمول، أو جهاز الكمبيوتر، أو الجهاز اللوحي، وتذكر أن النقاط تعني توقفات.

استعد الآن بإغماض عينيك ... وأريدك أن تأخذ نفسًا عميقًا؛ لذلك استنشق بهدوء وأطلق نفسك إلى الخارج ... أعد عمل ذلك ... استنشق بهدوء وأطلق نفسك إلى الخارج ... والآن فكر في أحد أجزاء جسمك حيث تشعر فيه بنفَسك بقوة؛ قد يكون هذا الجزء كتفيك، أو قفصك الصدري، أو الحجاب الحاجز، أو أي جزء آخر ... والآن اجذب انتباهك إلى هذا الجزء ... وابدأ مراقبة نفَسك من خلال هذا الجزء ... واجعله يفعل ما يحلو له ... واسمح لنفَسك كذلك بأن يفعل ما يحلو له ... وعندما تراودك الأفكار ... لا تقلق حيالها، وتذكر فحسب أنه عليك أن تعيد وعيك إلى نفَسك ... واسترخِ ودع نفَسك يفعل ما يريد ... وحدد الموضع الذي تشعر فيه بالتوتر في جسمك ... قد يكون ظهرك، أو رجليك، أو ضلوعك ... أيًّا ما كان هذا الموضع ... والآن مثلما فعلت بالضبط مع نفَسك ... انتبه إلى موضع التوتر ... ولا تفعل شيئًا ... بل ركز انتباهك عليه فقط، واسمح له بأن يفعل ما يريد ... وإذا راودتك الأفكار، فلا تقلق فلا بأس بذلك. أعد انتباهك إلى موضع التوتر داخلك

فقط ... فهذا كل ما عليك أن تفعل ... ودع هذا الجزء يسترخِ، وإذا وجدت انتباهك يجول بعيدًا مرة أخرى، فلا تقلق ... أعد انتباهك إلى موضع التوتر واسترخِ فقط ... ودع موضع التوتر داخلك يتصرف كيفما شاء ... وأعد الكرَّة ... ولاحظ كيف يتلاشى توترك ... وكلما سمحت لتوترك بأن يتلاشى عن طريق الاسترخاء، تلاشى أكثر ... ثم كرر الأمر نفسه ... ودع توترك يتلاشَ من تلقاء نفسه ... وكلما استرخيت وسمحت لتوترك بالتلاشي ... يتلاشى من تلقاء نفسه ... واستمر في ذلك قدر ما تحتاج إلى التخلص من شعورك بالتوتر ... استمر في ذلك ... والآن، افتح عينيك وابتسم؛ لأن مستوى توترك صار أقل، واعلم أن بإمكانك العودة إلى ممارسة التأمل في أي وقت تشعر فيه بأنك متوتر وتحتاج إلى الراحة الفورية.

العلاج الجسدي الإصلاحي

١: تمرينات التنفس

تعتبر ممارسة تمرينات التنفس ممارسة قديمة تساعد على ربط العقل والجسم، وتجهل دول الغرب التأثير العجيب لتمرينات التنفس، لكن ممارسي اليوجا في الهند قد طوروا علمًا يخص تقنيات تنفس معينة إذا تمت ممارستها بانتظام على مدار فترة طويلة من الزمن فستكون لها نتائج محددة. ويعرف هذا العلم باسم براناياما (التحكم في التنفس)، ويُعتقد أنه القوة الحيوية التي تؤدي إلى تدفق الطاقة في الجسم، التي تؤثر في الحالة المزاجية ومستويات التوتر، وقد تساعد على التخلص من الصدمات النفسية العميقة. وقد استخدمت تمارين التنفس مؤخرًا كأداة علاجية لتؤثر

بالإيجاب لا في الجوانب الجسمانية فحسب، لكن في الجوانب النفسية والروحانية كذلك.

فكر في الحال البائسة التي نكون عليها في أثناء فترة الاكتئاب: من كتفين محنيتين، وجسد مرتخٍ، وعينين ناظرتين إلى الأسفل، مع طأطأة الرأس. كذلك يكون هناك انهيار في وظائف الرئة؛ حيث تجعل نفسنا قصيرًا وضحلًا؛ وهو ما يمنع خلايا الدم المحملة بالأكسجين من تغذية الجسم بالأكسجين، لكن الأمر السار هنا هو أن تعلم أن التنفس مجددًا يمكن رئتيك من التمدد؛ وهو ما يسمح للمزيد من الأكسجين بتغذية كل أجزاء الجسم؛ فتشعر بأنك في حال أفضل على الفور (هل أخذت من فورك نفسًا عميقًا بينما تقرأ هذه السطور؟ أنا فعلت!).

لا شك في أن مشاعرنا مرتبطة بنفَسنا؛ فعندما نكون غاضبين نلهث، وعندما نكون سعداء نشعر بأننا أكثر استرخاءً، ونتنفس بشكل أكثر عمقًا. كذلك يتحدث من يعانون القلق أو نوبات الهلع عن عدم قدرتهم على التنفس، واضطرارهم إلى استنشاق جرعات كبيرة من الهواء. وإذا كان نفَسنا يتغير بتغير شعورنا، فهذا يعني أننا يمكننا تغيير شعورنا عن طريق نفَسنا. وعلى الرغم من أن التنفس المنتظم هو وظيفة تلقائية، يمكننا تعلم التنفس بشكل أكثر عمقًا؛ الذي يساعد على استنشاق المزيد من الأكسجين إلى داخل الجسم كله؛ فنشعر بأننا أخف حملًا وأهدأ؛ فنشعر بأننا أكثر اتزانًا.

ويساعد النشاط التالي على تحقيق التوازن في عملية التنفس الخاصة بك، وهو نشاط سهل، ويمكن أداؤه في أي مكان، وأي وقت، ويأتي بنتائج سريعة:

حيث تستطيع أن تلحظ اختلافًا في دقيقتين حرفيًا. ويمكنك أداؤه في أثناء السفر، أو العمل، أو قبل التوجه إلى الفراش، أو في أي مكان آخر لمدة خمس دقائق فحسب.

اجلس في وضعية مريحة، وضع يديك فوق ركبتيك. واحنِ كتفيك، ثم أغمض عينيك. وبينما تطلق النفس إلى الخارج، تخيله يخرج مع العد حتى رقم خمسة. وشد عضلات معدتك لمساعدة رئتيك على تفريغ الهواء من داخلهما، وفي نهاية النفس احسب ثانيتين، ثم تنفس ببطء ببسط عضلات معدتك مع العد، حتى رقم خمسة. وكرر الأمر من خمس إلى عشر مرات.

٢: إرساء الانتباه في الجسم

تتضمن هذه التقنية جذب الانتباه إلى الجسم لتوليد شعور فوري "بالسكينة والطمأنينة".

عندما نكون مكتئبين، كثيرًا ما نفصل أنفسنا عن أجسامنا؛ لأن تركيزنا يكون منصبًا على الأفكار التي تستمر في الدوران داخل عقولنا مثل الغسالة الأوتوماتيكية. وبهذا يمكن أن ننسى أن لدينا صدرًا، وقلبًا، ومعدة، ورجلين، وذراعين، ويدين، وقدمين! وكل ما نفعل هو التوحد مع الأفكار المتسارعة داخل عقلنا؛ فنولي أجسامنا انتباهًا عابرًا. ويولد هذا التوحد مع الأفكار كمًّا هائلًا من التوتر؛ لأنه يحفز استجابة "الكر أو الفر" في داخلنا، ويتركنا مُستنزَفي الطاقة، وعصبيين، ومتعبين، لكن بإرساء وعينا في أجسامنا، فيمكننا تغيير الوضع تغييرًا كاملًا.

وتقوم فكرة إرساء الانتباه في الجسم ببساطة على أخذ انتباهنا من العقل وتوجيهه إلى الجسم؛ وبمجرد أن نفعل ذلك، تبدأ رحلة داخلية تصحبنا إلى منبع السلام النفسي الموجود في داخلنا، كما يمكن لهذه الفكرة مساعدة حياتنا على أن تكون أكثر حيوية وتأثيرًا؛ وهي تجربة استثنائية يمكنها تغيير مسار حياتك كله؛ لأن وعيك لم يعد مركزًا على مخك، بل على قلبك؛ أي روحك.

وإليك نشاط الوعي التام هذا الذي يساعدك على إعادة التواصل مع جسمك. سجل هذه الكلمات وأعد تشغيلها؛ فصوتك هو الطريقة الأكثر فاعلية للتواصل مع ذاتك. وتذكر أن النقاط تعني توقفات.

أغمض عينيك وركز على عملية التنفس لديك لثوانٍ قليلة ... وخذ لحظات قليلة كي تتواصل مع معدتك ... وكن واعيًا بها بينما تعلو وتهبط في أثناء دخول النفس وخروجه ... واجذب انتباهك داخل جسمك، واشعر به من الداخل إلى الخارج ... ولا تفكر، بل اشعر بالجسم فحسب... وإذا بدأت تفكر، فاصرف انتباهك عن عقلك فقط ... واهبط به إلى وجهك ... ثم إلى رقبتك ... ثم إلى صدرك وصولًا إلى معدتك؛ وهي الجوهر ... والآن بينما تركز انتباهك على هذا الجوهر ... سيبدأ شعور قوي يسري في داخلك ... حيث يتركز انتباهك ... وتخيل هذا الإحساس في منتصف جسمك على هيئة كرة بيضاء من النور ... وشاهدها وهي تكبر في الحجم ... كلما أوليتها انتباهك ... وتخيل هذا النور ينبعث منها، وينتشر من مركز جوهرك ... وينحدر إلى الأسفل باتجاه الجزء السفلي من معدتك، ثم إلى

فخذيك ... ثم إلى الجزء السفلي من
رجليك ... ثم إلى قدميك ... وصولًا إلى أصابع قدميك ... وترى النور يصعد إلى الأعلى باتجاه قفصك الصدري ... ثم إلى رقبتك ... ثم إلى مؤخرة رأسك ... ويستمر في الصعود إلى أن يصل إلى قمة رأسك ثم يهبط إلى وجهك وأذنيك ... واشعر به يسرٍ عبر كتفيك ... ثم يهبط إلى ذراعيك وصولًا إلى مرفقيك ... ثم إلى الجزء السفلي من ذراعيك، وإلى كفيك وأصابعك ... والآن عُد بانتباهك إلى النور ... الساطع داخل معدتك ... وأبقِ تركيزك منصبًّا عليه ... وستبدأ رؤية الطاقة تنبعث من منتصف جسمك وتنتشر حتى تصل إلى رجليك ... ثم ترتفع إلى صدرك ورأسك ... ثم تهبط لتسري في ذراعيك ... وقد تشعر بوخز
خفيف ... إنها ذبذبات الطاقة، وهي متصلة بمصدر الطاقة الكونية ... وأبقِ تركيزك منصبًّا على هذه الطاقة لحظات قليلة إضافية ... والآن فكر في يدك المهيمنة ... واضغط إصبعي السبابة والإبهام معًا ... وفي عقلك اربط الطاقة التي يولدها إصبعاك بالطاقة المتولدة في مركز جسمك ... وتخيل خطًّا أبيض من النور يربط بين إصبعيك ... وكلما تتحرك يدك، يتبعها خط النور ... وتخيل الخط يصبح أقوى ... ثم تخيل مصدر النور في مركز جسمك وهو يبث الطاقة في أصابعك في صورة نبضات قوية ... والآن استرخِ، وافتح عينيك بهدوء.

أصبح الآن لديك رابط من مصدر قوتك إلى عالمك الواعي؛ ومتى تذكرت هذه الحقيقة، أعد ربط نفسك بمصدر القوة هذا عن طريق إبهامك

وسبابتك؛ وهو ما سيعيدك إلى جوهرك ويبعدك عن عقلك. وعندما تتوقف لدقائق قليلة للتفكير في أمر ما ستفعله في وقت لاحق، أعد انتباهك إلى داخل جسمك وثبته هناك فقط. وتذكر قبل الجلوس وتشغيل التليفزيون، أو عندما تدخل السيارة وقبل أن تغلق الباب، أو بعد الصعود إلى الحافلة ... أن تتوقف للحظة وتجذب انتباهك مجددًا إلى داخل جسمك. وسيصبح هذا النشاط نبوءة ذاتية التحقق؛ فكلما مارسته، شعرت بالراحة والسلام.

وهناك علاقة مباشرة وراسخة بين جذب انتباهك إلى داخل جسمك، وإفراز هرمونات السعادة؛ لذلك بمجرد أن تبدأ ممارسة هذا النشاط بصورة دورية، دائمًا ما تكون الخطوة التالية بتركيز ١٠٪ من انتباهك على جسمك؛ ففي أثناء إجرائك محادثة مع شخص آخر، تعلم أن تحتفظ بـ١٠٪ من انتباهك لجسمك؛ وبهذا، ستبني أسسًا عميقة داخلك، وتبني ثقتك بنفسك، وتنمي
شعورًا بالسعادة، وتتمتع بمنظور أفضل ترى من خلاله الحياة.

العبارات التحفيزية

أثق بطريقة سير الحياة التي تجعلني حرًّا، وتسمح لي بأن أعتني بجسمي.

أعتني بجسمي بمنتهى الحب؛ فهو صديقي وهبة الخالق لي.

أبتكر أنماطًا جديدة من شأنها جعلي أتمتع بالسلام، والانسجام، والحيوية.

الخطوة ٩

أطعمة فعَّالة

لعلاج الاكتئاب في ٧٢ ساعة

أيمكن فعلًا أن يكمن علاج الاكتئاب في الطعام؟ نعم. فربما نصحك من حولك بالحصول على بعض المرح، والاختلاط بالناس، والاستمتاع بوقتك، والإسراف في تناول الأطعمة والمشروبات الغازية، لكن هذا قد يزيد الأمر سوءًا؛ فما لم يخبروك به هو أن الشعور بالراحة قد يكمن في بعض الأنواع الخاصة من الطعام؛ ما يعني أنك لست مضطرًّا إلى إنفاق الكثير من الأموال للتعافي من الاكتئاب. وتعتبر هذه الأطعمة فعالة في "محاربة الاكتئاب"؛ لما لها من خصائص محددة تحفز إفراز هرمونات معينة، وتطلق شرارة الشعور بالسعادة في داخلك.

وكثيرًا ما نرى البطلة في الأفلام الرومانسية تُغرِق أحزانها في تناول علبة من الأيس كريم، إضافة إلى النكات المتداولة منذ زمن بعيد عن الشيكولاتة، وكيف تحسن أعراض ما قبل الدورة الشهرية لدى النساء، وحالتهن المزاجية بشكل عام. لكنَّ هناك جانبًا سلبيًّا لذلك، وإليك ما يحدث:



وعندما نشعر بالاكتئاب، من السهل أن نلتهم كيسًا من الحلوى، أو طبقًا من البسكويت بالشيكولاتة؛ لأن هذه الأطعمة ترفع مستويات السكر في الدم، و"ترفع معنوياتنا". وعلى الرغم من ذلك، بعد وقت قصير ستهبط مستويات السكر في دمنا فجأة؛ تاركةً إيانا شاعرين بالغضب، والإنهاك، ونتوق إلى تناول المزيد من السكر؛ لأن البنكرياس يفرز كميات كبيرة من الإنسولين لمنع ارتفاع مستويات السكر في الدم بدرجة خطيرة. ويكون السبيل الوحيد للتخلص من هذه الحالة هو تناول قطعتين إضافيتين من البسكويت، أو الاستلقاء قليلًا!

يبدأ استيعابنا للعلاقة بين الطعام والسعادة/ الاكتئاب بفهم ماهية "المواد الكيميائية الانفعالية"، وكيفية تأثيرها في المخ. فتناول الأطعمة يحفز المخ على إفراز مواد كيميائية تجعلنا نشعر بالدفء والرضا، وتعرف هذه المواد الكيميائية باسم الناقلات العصبية، التي تعمل على توصيل رسائل من خلية عصبية في المخ إلى أخرى؛ ما يؤثر في الأفكار، والوظائف، والمشاعر. وتتكون هذه المواد الكيميائية في المخ من الأطعمة التي نتناولها وهي شديدة الحساسية للأطعمة؛ فهي في الواقع، تستمد كل عناصرها الغذائية من الأطعمة التي نتناولها؛ لذلك إذا لم نأكل الأطعمة المفيدة، فسيؤدي المخ وظائفه بكفاءة أقل.

وسيساعدك هذا الفصل على معرفة إذا ما كان نظامك الغذائي يسهم في زيادة حدة اكتئابك؛ ومن ثم يعاونك على معرفة الأطعمة التي تساعدك على التعافي من الاكتئاب، والأطعمة التي يجب عليك التوقف عن تناولها إذا كنت ترغب في التعافي من الاكتئاب بوتيرة أسرع.

هل يجعلك نظامك الغذائي مكتئبًا؟

إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كانت الأطعمة التي تتناولها تؤثر في شعورك أم لا، إليك هذا الاستبيان البسيط الذي سيجعلك تفكر في مدى إسهام نظامك الغذائي فيما تشعر به. وكل ما عليك هو أن تجمع نقاطك في الخانات الفارغة على اليسار وتستعرض النتائج كما هي موضحة أدناه.

سؤال	كل يوم: ٣ نقاط	٢-٣ مرات في الأسبوع: نقطتان	نادرًا: ١ نقطة
هل تتناول أكثر من وجبة خفيفة واحدة عالية السكريات، كقطعة من الكعك أو قطعتين من البسكويت؟			
هل تتناول أكثر من مشروب مُحلى؟			
هل تتناول أقل من وجبتين من الفواكه أو الخضراوات الطازجة في اليوم؟			
هل تشعر بالإرهاق بعد أن تتناول وجبتك؟			
هل تشرب أقل من كوبين من الماء؟			
هل تعتمد على الأطعمة الجاهزة في وجباتك الرئيسية؟			
هل تتناول الطعام في أثناء مشاهدة التليفزيون؟			
هل تعاني الصداع بعد تناول الطعام؟			
هل تتناول الوجبات الخفيفة عندما تكون جائعًا؟			
كم مرة تقضي يومك دون تناول ثمرة واحدة من الفاكهة الطازجة؟			
كم مرة تتناول الأطعمة المقلية؟			
هل تعاني الانتفاخ بعد تناول الوجبات؟			
هل سبق لك أن شعرت بالاكتئاب بسبب الطعام الذي تناولته؟			
هل عادة ما تنقض الوعود التي تقطعها على نفسك فيما يتعلق بتحسين عاداتك الغذائية؟			
هل سبق لك أن تخليت عن تناول وجبة الفطور؟			
كم مرة قضيت يومك في تناول الوجبات الخفيفة فقط بدلًا من تناول الوجبات الثلاث؟			

هل تشعر بالاكتئاب بعد تناول الطعام؟			
كم مرة تخطيت فيها تناول الوجبات الرئيسية؟			
هل تأكل الأطعمة المملحة، مثل كيس من المقرمشات أو المكسرات؟			
كم مرة تتناول الأطعمة السريعة؟			
المجموع			

حساب النقاط

١-٢٠ تعتبر عاداتك الغذائية بوجه عام صحية؛ ما يعني أنه من غير المحتمل أن يجعلك نظامك الغذائي مكتئبًا. ولا يتضمن نظامك الغذائي الكثير من الأطعمة المعالجة.

٢١-٤٠ من المحتمل أن يسهم نظامك الغذائي في شعورك بالاكتئاب. وربما أنك تتبع عادات غذائية غير منتظمة تزيد من حدة توترك، وعندما تشعر بالتوتر تجد نفسك تعتمد على الأطعمة سريعة الإمداد بالطاقة التي قد لا تسهم بوجه عام في الحفاظ على صحتك وتجعلك أكثر جوعًا.

٤-٦٠ نظامك الغذائي غير متوازن؛ ما يعني أنه من المحتمل أنك تأكل كميات كبيرة من الأطعمة عالية الأملاح، أو السكريات، أو الدهون المشبعة، التي تسهم جميعها في شعورك بالاكتئاب. وإذا شعرت بأنك مكتئب، فقد تجد نفسك تلجأ إلى تناول الأطعمة المعالجة؛ للشعور بالراحة، لكن تلك الأطعمة تمنحك تأثيرًا يشعرك بـ"التبلد"، وتجعلك تفقد التركيز والوضوح من الناحية النفسية. وبمجرد أن تجد نفسك حبيس هذه الدائرة المفرغة، سيصبح توقك إلى تناول الأطعمة المعالجة أكثر قوة، وقد يصبح من الصعب عليك التخلص من هذه العادة. وهناك أيضًا احتمالية كبيرة بأن تغيير أطعمتك سيغير حالتك المزاجية.

أيٌّ من الأطعمة الفعالة يساعد على التغلب على الاكتئاب؟

إن واحدة من التوصيات التي أقدمها لإنعاش أجسامنا من أجل تحسين حالاتنا المزاجية هي اتباع قاعدة "خمس مرات يوميًّا"، فقد أوصت الدراسات العلمية التي أجرتها منظمة الصحة العالمية بتناول خمس كميات ضئيلة من الفاكهة والخضراوات في اليوم؛ ذلك لأنها تساعد على حمايتنا من الأمراض التي تتطور على فترات طويلة من الزمن. فما نأكله الآن سيؤثر في صحتنا في غضون عشرين عامًا؛ وهي المدة التي تحتاج إليها بعض الأمراض كي تتطور؛ كأمراض القلب، والسرطان. ويُنصح بأن يكون المقدار الذي نتناوله في حجم قبضة يدنا.

إنه سلاح ذو حدين؛ حيث يضعف جهازنا المناعي بفعل التوتر المزمن؛ الذي هو أحد أعراض الاكتئاب، لكن القمع المستمر لجهازنا المناعي قد يؤدي إلى الإصابة بالأمراض. والمرضى هم أكثر الأشخاص عرضة للشعور بالخمول والوهن؛ وهو ما قد يؤدي إلى الاكتئاب.

وعلى النقيض، فإن الأشخاص السعداء يكونون أشخاصًا أصحاء؛ فقد أظهرت إحدى الدراسات أن الشعور بالسعادة يقلل من خطر الإصابة بالأمراض؛ حيث يقول أستاذ علم النفس في مؤسسة القلب البريطانية بكلية لندن الجامعية، الطبيب "أندرو ستيبتو": "هناك علاقة مباشرة بين ما نشعر به والعمليات الحيوية التي تتعلق بالمرض وخطر الإصابة به.
وستأتي الخصائص البيولوجية في صالح أصحاب الحالة النفسية الإيجابية، وربما ستعود عليهم بعظيم الفائدة فيما يتعلق بصحتهم في المستقبل".

وبحرصنا على الحفاظ على صحتنا، نساعد بذلك أنفسنا على أن نكون أسعد حالًا. وفي الحقيقة، فقد ثبت أن تناول خمس حصص على الأقل من الفاكهة أو الخضراوات في اليوم له فوائد صحية حقيقية؛ حيث يمكنه أن يقلل نسبة ٢٠٪ من احتمالية الإصابة بالأمراض القاتلة الشائعة مثل أمراض القلب وبعض أنواع السرطان.

ستة عناصر غذائية أساسية للمساعدة على التغلب على الاكتئاب

لنفحص قائمة بالعناصر الغذائية الستة الرئيسية التي تساعد على التغلب على الاكتئاب، وفي أيٍّ من الأطعمة نجدها.

التريبتوفان

تسهل الأطعمة الغنية بالحمض الأميني التريبتوفان من امتصاص الجسد للناقل العصبي الرائع السيروتونين؛ حيث يحتاج الجسم إلى الحصول على كميات كبيرة من السيروتونين لتحسين الحالة المزاجية والتغلب على الاكتئاب. ومن بين الأطعمة الغنية بحمض التريبتوفان هي:

- منتجات الصويا: حليب الصويا، وجبن التوفو، وفول الصويا المجفف
-  المأكولات البحرية
-  الديك الرومي
- الحبوب الكاملة
-  الفاصوليا

- الأرز
- الحمص
- العدس
- البندق والفول السوداني
- البيض
- بذور السمسم، وبذور دوار الشمس

الأوميجا ٣

إن أحماض أوميجا ٣ الدهنية هي نوع آخر من المركبات الكيميائية التي ثبت أنها تساعد على علاج الاكتئاب؛ فهذا العنصر الغذائي المهم له دور حيوي في التمتع بالصحة الجيدة. وتعتبر مركبات أوميجا ٣ الكيميائية نوعًا من أنواع الدهون غير المشبعة المتعددة؛ وهي واحدة من أربعة أنواع رئيسية من الدهون يستمدها الجسم من الطعام. وهناك اعتراف على نحو متزايد بأن كل الدهون غير المشبعة المتعددة، من بينها الأوميجا ٣، مهمة لصحة الإنسان، لكن لا يمكن أن يفرزها الجسم؛ ما يعني أنه يستمدها من نظامك الغذائي. وقد يؤدي نقص عناصر أوميجا ٣ الغذائية إلى الشعور بالاكتئاب وغيره من المشكلات المتعلقة بالصحة النفسية.

وإليك قائمة بمصادر دهون أوميجا ٣ الرائعة:

- الأسماك

- زيت الكانولا
- زيت الزيتون
- زيت بذور الكتان
- الجوز
- لحم الغزال

حمض الفوليك

يعتبر حمض الفوليك كذلك محاربًا رائعًا للاكتئاب، وأظهرت الأبحاث أن الأشخاص أصحاب المستويات المنخفضة من حمض الفوليك أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب. وقد أوصى العلماء في مجلس البحوث الطبية البريطاني بتناول كميات كبيرة من الأطعمة الغنية بحمض الفوليك يوميًّا لمنع
الإصابة بالاكتئاب. ويعتبر حمض الفوليك من الفيتامينات الذوابة في الماء، ولا يمكن للجسم الاحتفاظ بها فترة طويلة، ويتخلص من الفائض عن طريق البول؛ ما يعني أن أيًّا منا قد يعاني قصورًا في مستويات حمض الفوليك في أي وقت؛ فمن الصعب الاحتفاظ بهذا الفيتامين في الجسم. وسيساعد تناول الأطعمة التالية على الحفاظ على مستويات حمض الفوليك عالية في دمك.

- الشمندر الأحمر
- السبانخ
- البروكلي

- الأفوكادو
- الهليون
- الفاصوليا المجففة
- كرنب بروكسل

الماغنيسيوم

هناك صلة وثيقة بين نقص الماغنيسيوم وظهور أعراض الاكتئاب، وهو ضروري لامتصاص الجسم للكالسيوم، إلى جانب أنه من الأملاح المعدنية الأساسية المطلوبة التي تحتاج إليها الغدد الكظرية لمساعدة الجسم على التأقلم مع التوتر. ويمكن لرفع مستويات الماغنيسيوم أن يساعدك على علاج الشد العضلي، ومشكلات النوم، والإرهاق، والاكتئاب. ولهذا، يمكنك تناول بعض من الأطعمة التالية، وإضافة عنصر الماغنيسيوم إلى
نظامك الغذائي:

- السبانخ
- الأفوكادو
- الشعير
- بذور اليقطين
- بذور دوار الشمس
- الجوز البرازيلي

- الحنطة السوداء واللوز

فيتامين ب ٦

يعتبر فيتامين ب ٦ تحديدًا فيتامينًا رائعًا للمساعدة على الحد من قابلية تغير الحالة المزاجية، كما أنه يحسن من الحالة المزاجية، إلى جانب كونه عنصرًا فعَّالًا في علاج سرعة الانفعال، ويساعد كذلك على تحسين عادات النوم، وفي تخفيف حدة أعراض الاكتئاب. وتشتمل الأطعمة الغنية بفيتامين ب ٦ على:

- البطاطا الحلوة
- الحبوب الكاملة
- جبن التوفو
- المكسرات
- البذور
- البقول
- الأفوكادو
- المشمش
- الهليون

فيتامين د

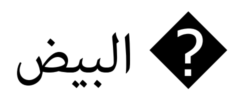
يعرف فيتامين د بفيتامين أشعة الشمس؛ ذلك لأن الجسم يفرزه عندما

يتعرض الجلد للأشعة فوق البنفسجية للشمس، وهو الفيتامين الوحيد الذي يكونه الجسم بصورة طبيعية؛ ولذلك يعتبر عمليًّا من الهرمونات. كما يعتبر فيتامين د عنصرًا غذائيًّا أساسيًّا لمساعدة مرضى الاضطراب العاطفي الموسمي؛ حيث أثبتت إحدى الدراسات أن مرضى هذا الاضطراب ممن حصلوا على كميات زائدة من فيتامين د قد شهدت حالاتهم تحسنًا ملحوظًا فيما يتعلق بأعراض الاكتئاب خلال شهر واحد. والأطعمة الغنية بفيتامين د هي:









وتتميز مكملات فيتامين د بأنها رخيصة الثمن، ويسهل الحصول عليها، كما أنها تساعد على التغلب على الاكتئاب، فشراؤك إياها له عظيم الفائدة بالنسبة إليك، ولن تكون إهدارًا لأموالك.

خمسة أنواع أساسية من الأطعمة يجب تجنبها (أو على الأقل تقليلها)

لا يتعلق الأمر بما نتناوله فحسب، بل بما لا نتناوله كذلك؛ فعندما ننظر إلى الأطعمة التي تسبب الاكتئاب، نجد أنه لا شك في أن النظام الغذائي الغني بالدهون، والأملاح، والسكريات سيؤثر في حالتنا المزاجية على نحو سيئ.

وقد أظهرت الكثير من الأبحاث أن هناك أطعمة معينة تؤثر في حالتنا المزاجية بالسلب، وأن الأنظمة الغذائية التي تقوم على الأطعمة المعالجة، التي هي من سمات العصر الحديث، تسهم في شعور الجسم بالخمول، وشعورنا بالتوتر، والاكتئاب.

السكر

إذا كنا نبحث عن مكمن المشكلة، فسنجد أنه السكر؛ ويرجع السبب في أن يكون للسكر مثل هذا التأثير السلبي في الاكتئاب إلى أنه يرفع مستوى الإنسولين في الدم، إلى جانب أنه يرفع مستوى السيروتونين في المخ؛ ومن ثم يتسبب السكر في شعور الجسم بنشوة كيميائية نفسية زائفة، ينتج عنها تحسن زائف في الحالة المزاجية. وعادة ما يتسبب تناول الجرعات الكبيرة من السكر باستمرار، على مدار فترة طويلة، في إبطاء عملية إفراز المخ السيروتونين، أو تتوقف هذه العملية تمامًا. وعندما يقلل الجسم من كمية السيروتونين التي يفرزها، تقل الكمية المتاحة في أي وقت كذلك، وللأسف يؤدي نقص السيروتونين في المخ إلى الاكتئاب.

وإذا كان الشخص يتناول كميات كبيرة من السكر، فعليه لكي يحافظ على مستوى السيروتونين في المخ، أن يتناول المزيد والمزيد من السكر لتجنب الشعور بالاكتئاب، والاحتفاظ بحالته المزاجية الطبيعية؛ وهو ما يتسبب له في أن يعلق داخل دائرة التأرجح بين "ارتفاع السكر/ انخفاض السكر"؛ ما يؤدي إلى احتياج الجسم بعد ذلك إلى المزيد من السكر كي يشعر بأنه "طبيعي". وهناك تشابهات عدة بين هذه الدائرة وإدمان الكحول؛ حيث

يحتاج مدمن الكحول إلى تناول المزيد والمزيد من الكحول لجلب التأثير المركز نفسه الذي كان الكحول يمنحه إياه في البداية. ولكن على العكس، كلما تناول المدمن جرعات من الكحول، تزيد قدرة الجسم على تحمله؛ فتزيد حاجته إلى تناول جرعة أكبر.

وارتفاع مستويات السكر في الدم بصورة مستمرة يولد في الجسم طاقة زائفة اعتادها، وربما شعر بها دومًا. وللأسف من الصعب الهرب من هذا النوع من الأطعمة التي تحتوي على السكر؛ فحتى مسحوق لبن الأطفال يحتوي عليه؛ ما يجعلنا نعتاد مذاق السكر من سن مبكرة للغاية. وعلى الرغم من ذلك، يمكن التغلب على اشتهاء السكر، وخلال ثلاثة أيام ستلحظ فارقًا كبيرًا في حالتك المزاجية ودرجة اشتهائك باعتمادك على أطعمة أخرى.

الملح

تتسبب الجرعات الكبيرة من الملح في إحداث خلل في وظائف الكلى، وتؤدي مشكلات الكلى إلى الشعور بالاكتئاب والإرهاق؛ لذا فإننا نحتاج إلى الكلى من أجل الشعور بالحيوية؛ فإذا لم تستطع أن تؤدي وظائفها على أكمل وجه، ينتهي بنا الأمر شاعرين بالوهن، والشعور بألم في الجزء السفلي من الظهر، وضعف في الركبتين، ونضطر إلى الذهاب إلى المرحاض باستمرار لضعف مثانتنا. وعادة ما تترسب الأملاح في المفاصل، في الركبتين تحديدًا؛ وهو ما قد يؤدي فيما بعد إلى الإصابة بالتهاب المفاصل والروماتيزم. ولا فرق في مصدر الأملاح، سواء أكان ملح الطعام العادي، أم الملح الموجود في الأطعمة المعالجة، فالنتيجة واحدة. وإذا لم تعمل الكلى لدينا كما ينبغي،

فلا نشعر بأننا بحالة جيدة؛ وهو ما سيؤدي على المدى الطويل إلى الشعور بالاكتئاب.

ونحن نتناول في المتوسط نحو ٩-١٢ جرامًا من الأملاح في اليوم، بينما توصينا الإرشادات الصحية الرسمية بعدم تناول أكثر من ٦ جرامات منه في اليوم (ملعقة شاي ممسوحة). وتأتي ثلاثة أرباع كمية الملح التي نتناولها من الأطعمة المعالجة، كحبوب الإفطار، والأنواع المختلفة من الحساء، والصلصات، والوجبات الجاهزة، والبسكويت؛ وتقريبًا جميعنا يتناول بعض هذه الأطعمة، حتى الأشخاص الذين يتناولون وجبات معدة في المنزل يشترون عادة أطعمة كالخبز والبسكويت التي ربما تحتوي على كميات كبيرة من الملح. وبوضع هذا الأمر في الحسبان، يجب علينا إضافة ١.٥ جرام من الملح في اليوم إلى طعامنا؛ وهو ما يقدر بوزن مشبك الورق نفسه. وطبقًا لمؤسسة التغذية البريطانية، إذا قللنا جرعة الأملاح التي نتناولها إلى ٦ جرامات في اليوم، فستقل نسبة الإصابة بالسكتات الدماغية بمعدل ٢٠٪، وتقل نسبة الإصابة بالأزمات القلبية بمعدل ١٥٪؛ ما يعني أنه سيتم إنقاذ نحو ٢٠٠٠٠ أو ٣٠٠٠٠ شخص كل عام، إلى جانب أننا إذا اتبعنا نظامًا غذائيًّا يقوم فقط على اللحوم الطبيعية، والفواكه، والخضراوات فحسب دون إضافة أية كمية من الملح، فسيقل مقدار الصوديوم الذي نحصل عليه بمعدل ٨٠-٨٥٪. ومع أننا نضيف الملح إلى الطعام طبعًا، فإن المدهش هو أن هذه الكمية التي نضيفها لا تعادل سوى ١٥-٢٠٪ من مجمل كمية الأملاح التي نتناولها، وهذه الكمية الهائلة المتبقية هي ما تؤدي إلى شعورنا

بالتوتر، والخمول، والاكتئاب.

الدهون الضارة

تعشق العديد من الدول الغربية الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون، مثل: رقائق البطاطس المقلية، والأسماك المقلية في زيت غزير، والدجاج المقلي، وقشور البطاطس المقلية في زيت غزير، كما أننا نعشق الكعك المحلى، والبسكويت، والكعك، والمعجنات، خاصة عندما تفوح رائحتها من قسم المعجنات في المخبز، ولكن ما الذي يجعل مذاقها طيبًا إلى هذه الدرجة؟ السبب في ذلك هي أنها كلها تحتوي على دهون مشبعة ودهون متحولة؛ وهي العنصر الذي يمنحها ذلك المذاق الدسِم، واللذيذ، والغني، والشهي، والمحسن للحالة المزاجية؛ حيث نتناول منافعه ومضاره معًا في آن واحد، فهي أطعمة طيبة المذاق، لكننا نعرف أنها ضارة بصحتنا. فهل عرفت أيضًا أن بإمكان هذه الأطعمة التأثير فعليًّا في شعورك، وأن بإمكانها سلبك الطاقة، والحيوية، والحالة المزاجية الجيدة؟

وقد أوضحت دراسة حديثة أجراها علماء جامعة لاس بالماس دي جران كناريا وجامعة غرناطة أن مستهلكي الأطعمة السريعة أكثر عرضة بنسبة ٥١٪ للإصابة بالاكتئاب ممن يستهلكون منها كميات ضئيلة، أو الذين لا يتناولون هذه الأطعمة على الإطلاق. علاوة على ذلك، هناك علاقة قوية بين الأمرين: "فكلما زاد استهلاك الأطعمة السريعة، زاد خطر الإصابة بالاكتئاب"، وذلك كما جاء على لسان "ألمودينا سانشيز فيليجاس" كبيرة الباحثين في هذه الدراسة.

وأظهرت النتائج كذلك أن أولئك الذين تناولوا كميات كبيرة من الأطعمة السريعة كانوا أكثر احتمالية بأن يكونوا أشخاصًا غير متزوجين، وأقل نشاطًا، وأن يتبعوا عادات غذائية سيئة، كما كان من الشائع بين أفراد هذه المجموعة التدخين، والعمل أكثر من ٤٥ ساعة في الأسبوع.

ما الحل إذن؟ إليك بعض الأفكار: اشترِ الحليب منزوع الدسم، وستعتاده براعم التذوق لديك، وجرب الطعام المخبوز أو المطهو على البخار، أو المسلوق، أو المشوي كبديل للطعام المقلي. حد من استخدام الزبد أيضًا، واستخدم بدلًا منه رشة من زيت الزيتون للطهو. كذلك استبدل اللحوم الحمراء بالفاصوليا مرتين في الأسبوع. ولعمل أطباق الحلويات، استخدم المثلجات الخالية من الدهون، أو الزبادي المثلج، أو شراب الفواكه المثلج.

منتجات الألبان

كيف تؤثر منتجات الألبان في حالتنا المزاجية؟ لقد تربينا على اعتبار أن الحليب ومشتقاته مفيدة لصحتنا، وأن كوبًا من الحليب الدافئ قبل النوم من شأنه تغذيتنا. وكذلك اعتدنا تناول قطعة من الجبن مع شريحة من الخبز كوجبة خفيفة، وتناول الكعك بالقشدة المخفوقة كطبق تحلية رائع، لكن ماذا عن الآثار السلبية لهذه العادات؟

إن منتجات الألبان غنية بالدهون المشبعة التي يمكنها رفع مستوى الكوليسترول في الدم، والتسبب في ضعف الدورة الدموية في المخ، وتثبيط عملية تكوين الناقلات العصبية، كالسيروتونين، التي تلعب دورًا فعالًا فيما نشعر به؛ ما يعني أن أي قصور في أدائها سيأتي بالسلب على حالتنا المزاجية.

ويعاني الكثير منا حساسية من اللاكتوز الموجود في جميع مشتقات الألبان. وإذا تناولنا الأطعمة التي لا نتحملها، ولا يمكن لأجسامنا هضمها، تتحول جزيئات الطعام المهضومة جزئيًّا إلى ضرر هائل للجسم؛ حتى إنها في بعض الأحيان تتسبب في التهاب الجلد، أو المفاصل، أو الأعضاء، كما أنها أحيانًا ما تعطل سير تلك العمليات الحيوية المهمة التي تساعدنا على التأقلم وتجعلنا في حال أفضل. لذلك عليك الابتعاد عن المثلجات، واكتشاف عجائب الأطعمة الخالية من مشتقات الألبان في مُبَرِّد الثلاجة.

الدقيق الأبيض

يعتبر الخبز الأبيض مثيرًا حقيقيًّا للشعور بالاكتئاب؛ وهو مُعد من الدقيق الأبيض المستخرج من القمح المقشور، الذي يعتبر ضمن الكربوهيدرات المكررة ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع للغاية، وهو تصنيف للأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات بناءً على تأثيرها العام في مستوى الجلوكوز في الدم. وتعتبر الأطعمة بطيئة الامتصاص ذات مؤشر جلايسيمي منخفض، أما الأطعمة سريعة الامتصاص فهي ذات مؤشر جلايسيمي مرتفع؛ وهي مسألة مهمة لأن اختيار الأطعمة بطيئة الامتصاص بدلًا من سريعة الامتصاص يمكنه إحداث توازن في مستوى الجلوكوز في الدم عندما تعاني الاكتئاب؛ وهو ما سيجعل حالتك المزاجية أكثر استقرارًا.

إن الدقيق الأبيض مكرر إلى درجة كبيرة، حتى إن عناصره الأصلية الطبيعية منزوعة منه، مثل: الألياف، والزيوت الصحية، والفيتامينات، والأملاح المعدنية. وهذه الكربوهيدرات المكررة منزوعة منها، وكذلك

معظم عناصرها الغذائية الأساسية التي يجبر القانون محلات بيع المخبوزات على إضافتها إلى مخبوزاتهم، ولكن بشكل اصطناعي.

هل تناولت يومًا شطيرة على الغداء معدة من الخبز الأبيض، ثم شعرت بعدها بأنك محتاج إلى أخذ قيلولة بعد الظهر لأنك متعب للغاية؟

لهذه الحالة التي تشعر بها علاقة وثيقة بالخبز الأبيض الذي تناولته؛ فقد جُرِّدَ هذا الخبز الأبيض من معظم أليافه، وكذلك تم نزع قشرة حبوب القمح المفيدة، وجنين القمح؛ ما يجعل تمرير شريحة الخبز الأبيض داخل الأمعاء مسألة صعبة جدًّا. وقد يتسبب نقص الألياف في الخبز الأبيض في الإمساك، وهو حالة فظيعة، فيجعل المصاب سريع الغضب، ومتعبًا، وكسولًا، وفي حالة سيئة بوجه عام؛ لذلك لا عجب في أننا نشعر بأننا خاملون وخائرو القوى. بالإضافة إلى ذلك، فإن الدقيق الأبيض منزوع منه السيلينوم والزيوت الطبيعية التي يستمدها منا التربة إلى حد كبير؛ ومن ثم، لا نحصل على المعززات الأساسية للحالة المزاجية الموجودة في الحبوب الكاملة، إلى جانب أنه يحتوي على نسب قليلة من الكروم (وهو عنصر أساسي للتحكم في مستوى السكر في الدم)، والزنك، والحديد، ومجموعة فيتامينات ب؛ المعززة للمناعة والمخففة لأعراض الاكتئاب.

ابحث عن أنواع الخبز ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض، ولعل أفضل هذه الأنواع هي تلك التي تحتوي على الحبوب الخشنة، مثل: الحبوب المطحونة بالرحى، ودقيق القمح الكامل، والدقيق الكامل الأسمر، وحبوب الجاودار.

نشاط: عمل قائمة بالأطعمة في دفتر اليوميات

لم لا تستبدل أصنافًا قليلة من الطعام بأخرى، وتلاحظ التحسن الذي ستشعر به في غضون ثلاثة أيام؟ فكل ما عليك أن تفعله هو أن تبدأ بتدوين المأكولات والمشروبات التي تتناولها؛ حتى تتسنى لك معرفة الحالة التي تشعر بها في ضوء نوع الطعام الذي تناولته.

اليوم	المكان	الطعام/الشراب	الوقت	الحالة المزاجية قبل	الحالة المزاجية بعد

اقتراحات لنوع الحالة المزاجية: مكتئب، أو منهك، أو سعيد، أو قَلِق، أو مطمئن، أو غاضب، أو حزين، أو طفولي، أو وحيد، أو ضَجِر، أو مبتهج، أو غيور، أو مفعم بالأمل.

- استعراض ليومي
- العوامل التي تؤدي إلى إثارة اشتهائي أطعمة معينة هي
- الأمور التي أحتاج إلى العمل عليها

تمرين تأمل: تناول الطعام على نحو واعٍ

يهدف تمرين التأمل هذا إلى تحويل طريقة تناولنا الطعام من طريقة غير واعية إلى طريقة واعية؛ فالطعام الذي نتناوله يحدد من نكون؛ وهذا يساعدنا على التركيز على طعامنا والشعور بالامتنان له. ومن فوائد تناول الطعام بطريقة واعية أن مذاق الطعام يكون أفضل عندما تنتبه إليه؛ ومن ثم تستمتع به أكثر، كما تتناول كمية أقل لأنك تأكل باهتمام، وتشعر بأنك في واحة من الهدوء والسكينة، وتبدأ معالجة المشاعر المتعلقة

بتناول الطعام.

هيئ المكان المناسب لممارسة تمرين التأمل الخاص بتناول الطعام، وافعل شيئًا واحدًا فحسب: تناول الطعام. تأمل كل ما تضعه أمامك لتتناوله قبل أن تفعل: لاحظ لونه، وقوامه، وشكله، ورائحته. وخذ لحظة للتفكر في مصدره، وكيف وصل إلى مائدتك. وتخيله وهو تتم زراعته، ثم مرحلة نموه، ثم مرحلة جمعه، ثم وصوله إليك. وإذا كان هذا الطعام يعتمد على اللحم، ففكِّر في حقيقة أن هذا الحيوان قد ذبح من أجل أن تتناول أنت لحومه، وتأمل هذه النعمة.

خذ قضمة من طعامك، واشعر بقوامه، واشعر بمذاقه. هل هو مالح، أم سكري، أم حمضي؟ أهو صعب المضغ، أم هو لزج، أم لين، أم مقرمش؟ أهو سائل أم حُبيبي؟ أتشعر بمذاق التربة أم المواد الكيماوية؟ أيغذيك بينما تبتلعه؟ تأمل القيمة الغذائية التي يمنح جسمك إياها، ولا تصدر أية أحكام أو انتقادات لهذا الطعام، بل تقبله كما هو
بالضبط فحسب.

العبارات التحفيزية

أسامح نفسي لعدم معاملة جسمي كما كان من المفترض أن أفعل؛ فقد كانت معاملتي تلك هي أفضل ما أعرف في ذلك الوقت.

أستمع إلى جسمي وأعطيه ما يحتاج إليه حتى إذا كنت غير سعيد.

دائمًا ما سأولي بعضًا من انتباهي إلى جسمي؛ وهو ما سيساعدني على أن

أكون أكثر ثباتًا واستقرارًا، مثل شجرة رائعة تمتد جذورها الراسخة في الأرض.

الخطوة ١٠

الوصول إلى السعادة

ثماني طرق للعيش سعيدًا بلا اكتئاب

على عكس الرأي السائد، ليست السعادة في ربح اليانصيب، أو الارتباط بزوج مثالي؛ فالأمر أكثر عمقًا من ذلك كثيرًا، فوفقًا لاتجاه علم النفس الإيجابي الجديد، السعادة هي حالة ذهنية يمكننا تنميتها. ولعل سر السعادة هو أنها تكمن في "اللحظة الحالية"، أو بكلمات أخرى، تكمن السعادة داخل كل منا، لا خارجه، وأنه يمكننا التمتع بهذه السعادة الغامرة في أي وقت نريد، أما عن السبب في ذلك فهو أن "اللحظة الحالية" خالية من القلق والخوف.

إننا نعيش في عالم يدور حول منظور "أريد هذا الشيء الآن"، لكن ما نريده حقًّا هو السعادة؛ فنحن نريد أن نربح اليانصيب حتى ننحي كل مخاوفنا المادية جانبًا، ونريد الزواج من شريك حياة مثالي كي نشعر بأننا محبوبون، لكن هذه الأمور تركز عقولنا على المستقبل، وهي قفزة لا يمكننا قفزها أبدًا؛ لأننا عندما نصل إلى الغد، سنعود إلى اللحظة الحالية مرة أخرى. لذلك نشغل بالنا في محاولة تصور ما سنشعر به عند وصولنا إلى هناك، وأنه كان باستطاعتنا طيلة هذا الوقت الشعور بهذه السعادة الآن.

والمشكلة الوحيدة في هذه النظرية بالنسبة لمن عانوا منا الاكتئاب الحاد هي أننا قد وضعنا الكثير من العراقيل في طريق سعادتنا، كجلد أنفسنا

باستمرار في محاولة للسيطرة على الاكتئاب؛ وهو ما لا يدركه الآخرون؛ أي أننا كنا سنشعر بالسعادة لو كان ذلك بوسعنا، لكنه ليس كذلك.
ولم نكن نقصد طبعًا تثبيت هذه العراقيل، بل إن الأمر يبدو كأنها ثبتت نفسها بنفسها! ولم يكلف أحد نفسه قط بتفسير كيفية التخلص منها، ونحن نحتاج إلى شخص آخر يخبرنا بكيفية عمل ذلك؛ لأننا لو كنا نعرف الكيفية، لفعلنا، فلا أحد يحب أن يبقى مكتئبًا؛ لأن ذلك الشعور هو الأسوأ في العالم.

وعلى الرغم من أننا وصلنا إلى الخطوة العاشرة الآن، فإن لدينا رؤية ما بخصوص كيف نستمر في السماح للاكتئاب بحبسنا داخل الضباب؛ فمفتاح السعادة هو إزاحة العراقيل، والسعادة في انتظارنا منذ مولدنا. وفي بعض الأيام نتذكر اللحظات السعيدة، ونود استعادتها مرة أخرى، ولعل المثير في ذلك أن استعادتها ليست بالمسألة المعقدة؛ لذلك وضعت لك هذه الخطوة بإيجاز ثمانية أمور يمكنك فعلها لجني السعادة، والتخلص من الاكتئاب.

وبينما نتعافى من الاكتئاب، تتغير رؤيتنا إلى أن ندرك أخيرًا أسباب وقوعنا في الاكتئاب في المقام الأول، وبعدها نستطيع سلك مسار جديد.

١: عدم محاولة التغلب على الاكتئاب

ليس الاكتئاب هو ما يحبسنا داخله، بل ردة فعلنا تجاهه هي التي تفعل ذلك؛ فنكون كأننا متوحدون معه ونصبح أشخاصًا مكتئبين فعلًا وبائسين، لا شيء أكثر من ذلك، ثم نحاول إصلاح الأمر، أو شق طريقنا خارج دائرة الاكتئاب، ونحارب باستمرار ضده على أمل أن نستجمع قوانا، لكن إذا

كنت تعاني الاكتئاب المزمن، فإنك على علم بأن هذه المحاولات لن تجدي نفعًا.

لسنا "أناسًا مكتئبين"، بل إننا ببساطة نعاني أعراض الاكتئاب؛ وهي الحقيقة التي لو تقبلناها لأمسكنا بمفتاح الخروج، فالاكتئاب ظاهرة طبيعية بشرية، ولسنا مضطرين إلى محاربته، بل علينا تقبل حقيقة أننا مكتئبون دون تحديد هويتنا بأننا أشخاص مكتئبون فحسب ولا شيء آخر؛ فنحن أكثر من ذلك: نحن الفرحة، والإبداع، والحب. وبالسماح للاكتئاب بأخذ دورته الطبيعية، سيتلاشى. أما محاولة إقحام أنفسنا داخل حالة من السعادة فلن تجدي نفعًا، كما أننا لسنا مضطرين إلى محاولة ذلك؛ لأن السعادة في انتظارنا بالفعل.

الشيء الوحيد الذي يعزز داخلنا الشعور بالاكتئاب هو عقلنا

إن الشيء الوحيد الذي يعزز داخلنا الشعور بالاكتئاب هو عقلنا أو الاجترار الذي يقوم به عقلنا؛ فالتفكير السلبي يجلب حسرات الماضي ومخاوف المستقبل، فنحاول فهم جميع الأمور، ونجاهد لعلاج المشاعر الناتجة عن ذلك بكبتها في داخلنا؛ ونتيجة هذا الكبت، لا يمضي الكثير من الوقت حتى يتحول الاكتئاب إلى وحش كاسر.

إذن، الحل في الانفصال عن العقل، نعم، لديك صلاحية لفعل ذلك! يجب عليك ألا تفكر على الإطلاق، اترك الأمور كما هي؛ وهو ما ستساعدك ممارسة الوعي التام عليه، وعلى الوصول إلى موطن السكينة - وبالتأكيد السعادة. ولتعلم أن الوعي التام ها هنا معنيٌّ بجعلك واعيًا بالأزمة، لكنك

في الوقت نفسه لن تفعل حيالها شيئًا. كذلك ستساعدك مصادرك الداخلية على إعادة التوازن إلى حالتك: من شخص غير متوازن "غارق في الأفكار" إلى شخص أكثر استقرارًا. كما سيُمَكِّنك التقبل من أن تكون الشخص الذي أنت عليه، سواء أكنت مكتئبًا أم لا؛ لذلك فإن كلًّا من المنهجين سيعاونك على إفساح المجال في داخلك أمام كل ما يفترض أن يوجد في قرارة نفسك.

٢: إغلاق الباب على الماضي

إنها سمة بشرية أن تعتقد أن ماضيك سيحدد مستقبلك، وأننا نملك قدرًا ضئيلًا من السيطرة على الماضي؛ وهو الاعتقاد الذي قد يجعلنا نشعر بالعجز التام. وقد كان فرويد، مؤسس الطب النفسي، هو أول من طرح هذه الفرضية، التي هيمنت على تفكيرنا منذ ذلك الحين، لكن الكثير من الباحثين يبحثون الآن في إمكانية مساعدة الفحص الشامل للماضي على عيش حاضر أسعد. وفي الواقع، قد يكون التشبث بالماضي إشارة إلى أنه قد حان الوقت للتخلي عنه.

وعلى الرغم من أن الصدمات التي تعرضنا لها فترة الطفولة لها بالغ التأثير فينا، فهناك الكثير من الأشخاص ممن تعرضوا لصدمات مماثلة، لكنهم وجدوا طريقة من شأنها عدم السماح لهذه الصدمات بتدمير حياتهم كبالغين، فكيف فعلوا ذلك؟ أوضح علم النفس الإيجابي أن أحداث مرحلة الطفولة تؤثر في مرحلة البلوغ فقط إذا اخترنا تصديق الانتقادات التي تعرضنا لها والمفاهيم الخاطئة (التي تعلمناها في مرحلة الطفولة) والاستمرار في تغذية المشاعر السلبية المرتبطة بها.

أعرف من منظوري الشخصي أنني حينما أسهب في التفكير في أحداث الماضي، وأجتر تجاربي غير السارة، تبدأ مشاعري السلبية المتعلقة بالماضي في التنامي داخلي مرة أخرى، وتكون المشكلة حينها في محاولة السيطرة عليها مرة أخرى؛ لذلك أفضل ألا أمر بالتجربة على الإطلاق، وأمضي مركزةً انتباهي على ذاتي الجديدة، المطمئنة، الراضية. وإذا كان ما نركز انتباهنا عليه ينمو، فأنا سعيدة لتركيز انتباهي على الوعي والنعم التي أتمتع بها في الحاضر.

ما دُمنا نتشبث بالماضي، فإننا نتشبث بسلبية وجدانية. ولدينا جميعًا أحداث مرت علينا، فإذا أبقيناها حية عن طريق مداومة التفكير في المعاملة السيئة التي تعرضنا لها، فستظل ردة الفعل الوجدانية - التي اتخذناها تجاه هذه الأحداث- حية أيضًا داخل أجسامنا؛ والجسم لا يفرق بين ما إن كان التهديد في الماضي أم الحاضر؛ فهو ببساطة يستجيب لكل التهديدات بالطريقة نفسها، حتى إذا كانت هذه التهديدات مجرد تخيلات في العقل.

يمكن لكل آلام الماضي أن تتلاشى في الوقت الحاضر

كل ما علينا أن نفعله كي نغلقه الباب على أحداث الماضي أن ندرك الألم، أو الغضب، أو الاكتئاب الذي نشعر به في أجسامنا الآن، وعيش اللحظة الحالية بوعي تام إلى أن يبددها انتباهنا. ويمكن لكل آلام الماضي أن تتلاشى في اللحظة الحالية؛ فبمجرد أن نفسح لها المجال كي "توجد" فحسب داخل أجسامنا، ستبتعد هذه الآلام عنا؛ لأننا أقررنا وسلمنا بها. وتعتبر هذه الآلام كالطفل الذي ينخرط في نوبة من البكاء جذبًا لا انتباه أبويه: الذي ما إن تضمه أمه إلى صدرها، حتى يتوقف عن البكاء. وعلى الرغم من أن هذه

الطريقة تضرب بالنظريات القديمة عرض الحائط، فإنها طريقة فعالة بحق في التخلص من آلام الماضي بسرعة.

٣: كبح جماح التوقعات

هناك فرق بيِّن بين السعادة والمتعة؛ فالسعادة هي شعور نحسه عندما نكون متزنين، ومبتهجين، ومطمئنين، وراضين، وهي حالة وُلِدنا عليها، ولدينا إمكانية الوصول إليها في أي وقت كان انتباهنا منصبًّا فيه على اللحظة الحالية. أما المتعة فهي ما نشعر به عندما نحصل على شيء خارجي؛ كشراء سيارة جديدة، أو توقيع اتفاقية نشر، أو تلقي زيادة في الراتب؛ لذلك يمكن إعادة تسمية المتعة بـ"الإثارة" وستكون هذه التسمية أكثر منطقية. وعندما نحصل على ما نريد، قد يُوهمنا هذا بـ"السعادة"؛ لأننا نشعر بنشوة طبيعية نتيجة إفراز هرمون الإندورفين، لكن ما إن تتلاشى هذه النشوة، حتى نعود إلى الاحتياج إلى الشعور بـ"النشوة" التالية؛ كي نشعر بتلك المتعة مرة أخرى. والأسوأ من ذلك، أننا إذا لم نحصل على ما نريد، فقد نقع مرة أخرى في دائرة الاكتئاب؛ وهذا يعزز الاعتقاد الخاطئ القائل إنه لا بد من أن يكون هناك عنصر خارجي كي "يُشعِرنا بالسعادة".

ويتنقل الكثيرون منا من لحظة متعة إلى أخرى بحثًا عن صندوق المتع لتبديد الاكتئاب، لكن هذا لا يحدث؛ فمهما كان عدد السيارات السريعة التي تمتلكها، أو أرقى الملابس لأشهر مصممي الأزياء التي تقتنيها، أو الحياة المهنية المثالية التي نسعى إلى الوصول إليها، فإن الحقيقة هي أن السعادة تكمن داخلنا.

تنبع سعادتنا الحقيقية من تواصلنا مع ذاتنا في اللحظة الحالية، فعندما نركز على "المتع" المادية نرفع مستوى توقعاتنا؛ وهو ما يؤدي إلى الشعور بالتوتر، أو القلق، أو الغضب، أو الخوف. ونحن نفصل أنفسنا عن اللحظة الحالية ونركز على كيفية الحصول على ما نريد في المستقبل. وبالطبع، هذا المستقبل هو خيال كذلك؛ لأننا عندما نصل إلى هناك، نعود إلى
هذه اللحظة.

وعندما نعيد صب تركيزنا على الجوانب الأسمى داخلنا، وعلى راعينا الحاني والطفل الموجودين في داخلنا هذه اللحظة، نصبح مطمئنين ومرتاحين؛ وهي الإشارة الأكيدة إلى أننا نشعر بالسعادة. وإذا داومنا على ممارسة هذه الأمور، فسنزيد من استمرارية شعورنا بالسعادة. وإذا كنا نمضي في الحياة في عجالة كأننا في سباق، فإننا نفشل في الاستمتاع بحلاوتها؛ فنتصرف كأننا مبرمجون وفق نظام الطيار الآلي، الذي يمكننا أن نسميه في هذه الحالة "غياب الوعي". لكن إذا تصرفنا بوعي، فإننا نبطئ وتيرة عمل عقلنا؛ فيتوقف عن جلب الأفكار السلبية من هنا وهناك، ومن ثم نصبح أحرارًا لنشم عبير زهرة، أو نشاهد الجهد الاستثنائي لنحلة، أو نشعر بطاقة حب هائلة من شخص آخر.

وبالنسبة إليَّ، عندما توقفت عن محاولة التظاهر بالسعادة، وكبحت جماح توقعاتي، شعرت بأن الحمل قد خف عن عاتقي، وأنني مرتاحة البال. إنها حريتي، حرية أن أكون ما أكونه، لا أن أكون ما أظن أنه يجب عليَّ أن أكونه؛ وهو ما يحمل "السعادة" في طياته. فبتقليل سقف توقعاتي لنفسي،

شعرت بالسلام والطمأنينة، واتضح لي أن هذا هو ما كنت أبحث عنه طوال الوقت!

٤: تنمية المرونة والقدرة على التكيف

تعتبر المرونة أو القدرة على "استجماع قواك" بعد مواجهة المشكلات سمة أساسية، فبلا أدنى شك، ستلقي الحياة في طريقك بعض المواقف التي تبدو عسيرة، وكثيرًا ما تكون قدرتك على التعامل مع مثل هذه الظروف بطريقة إيجابية ومبتكرة مقياسًا لمدى سعادتك ونجاحك.

وأظهرت الدراسات العلمية أن الأشخاص المرنين لديهم مستويات أقل من الاكتئاب، وأنهم أكثر احتمالية للتطور، والنمو - نتيجة المواقف الصعبة- من أصحاب المستويات الأقل من المرونة. وتعتبر المرونة هي القدرة على استجماع قواك مرة أخرى بعد مواجهة مشكلات الحياة، وكلما كنت مرنًا، زادت ثقتك بنفسك. وتساعدك القدرة على التعامل مع المواقف الصعبة بطريقة إيجابية ومبتكرة على تنمية الشعور بالأمان ورفع مستوى السعادة، وكذلك أثبتت الدراسات أننا كلما تحلينا بالمرونة، كنا أقل احتمالية للإصابة بالاكتئاب طويل المدى، وإذا كنا نعتقد أننا لا نتحلى بالكثير من المرونة، فيمكننا اكتسابها. وقد يزعم البعض أن الاكتئاب أحد أشكال المرونة، وطريقة لحماية أنفسنا من المشاعر التي لا يمكننا تحملها في هذه اللحظة. إذن، فكيف يمكننا تغيير هذا المسار وجعله يسري في مصلحتنا للتغلب على الاكتئاب.

يبدأ هذا التغيير بالثقة في النفس؛ أي بناء علاقة مع أنفسنا. ولا يختلف

بناء علاقة مع أنفسنا وتوطيدها عن توطيد علاقة ناجحة مع شريك حياتك، أو أحد الأصدقاء. ولتعلم أن توطيد العلاقات يحتاج إلى وقت، وتواصل جيد، وجهد. وعندما نشعر بالاكتئاب، نفقد القدرة على التواصل مع أنفسنا؛ ما قد يؤدي إلى تصور أننا وحيدون، وأن من حولنا تخلوا عنا. إذن، كيف نفعل ذلك؟

نحتاج إلى التحدث إلى أنفسنا كأننا نتحدث إلى شخص آخر، ويجب علينا محاولة خلق حوار ندمج فيه الشعور بالقوة الأسمى وراعينا الحاني والطفل الموجودين في داخلنا. وسيرشدك تعلم الربط والتواصل مع الأطراف الثلاثة إلى الطريق نحو الخروج من دائرة الاكتئاب ونحو سعادة قلبك. وكما ذكرنا، فإن الراعي الحاني في داخلك هو الجزء الوديع والرقيق في داخلك، لكنه حازم في الوقت نفسه، ويستعين بالقوة الأسمى من أجل مصلحتك فحسب. أما الطفل فهو قلبك الذي تعيش في داخله جميع مشاعرك، وهو الجزء الموجود في داخلك الذي يحتاج إلى الاعتناء به من قبل الطرفين الآخرين.

ابدأ التحدث إلى نفسك، واطرح على نفسك أسئلة بطريقة حنون، وستجدها تجيب عنك. وإذا لم تكن تعلم كيف تجيب، فاطلب المساعدة من القوة الأسمى فقط. وعلى سبيل المثال، قد تسأل الطفل الموجود في داخلك عن حاله اليوم، ويجيبك قائلًا إنه يشعر بالغضب، ثم يمكنك أن تسأله عن السبب، وسيخبرك؛ لأن التعبير عن الغضب دائمًا ما يكون بسبب حاجة لم تُلبَّ، فتتضرع إلى الله لكي يرشدك إلى كيفية تلبية هذه الحاجة. وإذا كان الطفل الموجود في داخلك يشعر بالاكتئاب، فيمكنك التحدث إليه،

وإخباره بأنه لا بأس بالشعور بالاكتئاب، وأن هذا الشعور لن يستمر هكذا إلى الأبد، وتطلب من الله العون للطفل الذي بداخلك كي ينعم ببعض الراحة.

وأعدك بأن تكون نتائج ممارسة هذه المنهجية باهرة، وبأنك ستشعر بالفرق على الفور. وإذا كنت لا تصدق وعدي هذا، فربما تحتاج إلى أن تثق ثقة عمياء بهذه المنهجية إلى أن ترى نتائجها بنفسك. وبمجرد أن تفعل ذلك، سينمو حس المرونة في داخلك، وستزداد ثقتك بنفسك؛ لذا عليك أن تمارسها كلما تذكرت. وبالنسبة إليَّ شخصيًّا، فأنا أمارسها طوال الوقت عن طريق عمل حوار داخلي مع ذاتي إلى أن صار إجراء هذا الحوار شيئًا متأصلًا في داخلي، وازدادت ثقتي بنفسي؛ كشجرة صغيرة وُضعت بذورها داخلي وصارت تنمو كل يوم. كم هذا جميل!

٥: توقف عن إصدار الأحكام على ذاتك

تأتي السعادة من تقبلنا لذواتنا، ويأتي التقبل من توقفنا عن إصدار الأحكام عليها؛ تلك الأحكام التي يطلقها "الصوت الناقد" المتبرم الذي يهمس في آذاننا بالانتقادات والاستنكار والشجب ويخبرنا بكل مساوئنا. وهي عادة مكتسبة لكن في الوقت نفسه يمكن الإقلاع عنها؛ فلا جدوى أبدًا من الاستماع إلى هذا الصوت، ولا قيمة له ولا مكان في حياتنا. وعادة ما يظهر عندما نشعر بأقصى درجات الضعف.

ونسمع جميعًا هذا الصوت، لكن من يعانون الاكتئاب التعجيزي يسمعونه على هيئة صراخ في آذانهم. وقد نعتقد أنه مفيد، وأننا إذا

أسكتناه قد نصبح كسالى، لكن هذا الاعتقاد في حد ذاته نابع من الصوت الناقد. فإذا فعلنا، فلن نصبح كسالى، بل على العكس سنصبح سعداء، ونصبح أشخاصًا أكثر إنتاجية عندما نشعر بالسعادة! لذلك فإن الصوت الناقد غير مفيد ولا يساعدنا على التقدم إلى الأمام، بل إنه يعرقلنا فحسب. وهو ليس صوتنا الحقيقي، بل هو صوت استعرناه من شخص آخر، وقد حان وقت إعادته؛ فنحن لسنا محتاجين إليه، وها هو ذا الوقت المناسب للتوقف
عن استخدامه.

والسبيل لاجتثاث هذا الصوت من داخلنا هو أن نستبدل به صوت راعينا الحاني الموجود في داخلنا، فعندما نجد أنفسنا نعيش في دوامة من الأفكار الانتقادية، يمكننا التراجع، وإفساح المجال للراعي الحاني، وإيقاف الأفكار الانتقادية على الفور بتناول الترياق! وعادة ما يدور الصوت الناقد حول الأفكار الانتقادية الثلاث أو الأربع، التي عادة ما تكون على شاكلة: لن تكون سعيدًا أبدًا، أو لا يمكنك أن تفعل أي شيء، أو لا يهتم أحد بأمرك. وهنا، يأتي الراعي الحاني ليتحدث بصوت المنطق، والعطف، والتفهم. وإذا كنت تفكر في عبارات مضادة لمجابهة الأفكار الانتقادية - على غرار بإمكانك أن تكون سعيدًا الآن، أو يمكنك إنجاز الكثير والكثير من الأشياء الجديدة، أو هناك الكثيرون ممن يهتمون بأمرك، ولكن أنا أكثر من يحبك - يمكنك العمل على استبدال رسائل جديدة أخرى بالرسائل القديمة. نعم، هذا هو "العمل" الذي عليك تأديته كل يوم، وفي كل وقت، وكلما تذكرت؛ لأن هذا العمل لن يُؤدى

من تلقاء نفسه.

ماذا إذا لم نتمكن من مراقبة أفكارنا؟ إنها مسألة صعبة، لكن في الحقيقة تتجلى أفكارنا في صورة مشاعر؛ إذن، هذه هي الطريقة التي نستدل بها على أفكارنا. فإذا كنا نشعر بالاكتئاب، فإننا نفكر في أفكار سلبية، وإذا كنا نشعر بالارتياح والسعادة، فهذا لأننا نفكر في أفكار محببة إلى أنفسنا؛ لذلك عندما نشعر بالاكتئاب، يمكننا تقفي أثر أفكارنا، وبذلك نكون حددنا هذه الأفكار! ومن هنا يمكننا مواجهتها وصرفها عنا، ثم ننتظر ونشاهد حياتنا تتغير إلى الأفضل.

ألصقها ولاحظها

أقترح عليك أن تبطل مفعول الأفكار الانتقادية باستخدام الملاحظات اللاصقة. وكل ما عليك هو أن تحدد أبرز الرسائل التي يبثها الصوت الناقد في أذنيك، وتدوِّن رسائل مضادة لها على ملاحظة لاصقة، وتلصقها في مكان واضح لك؛ بجوار سريرك مثلًا، أو على مرآة المرحاض، وفي كل مرة تمر بها خذ لحظة كي تقرأها. ويُقال إن استبدال فكرة جديدة بأخرى قديمة يتطلب ٢١ يومًا؛ لذا، تخيل أنك ستحرر نفسك بعد الواحد والعشرين يومًا هذه من ذاتك الانتقادية، وبعدها حدد أبرز الرسائل السلبية الجديدة التي تراودك، وكرر الخطوات السابقة نفسها.

٦: تقبل الاكتئاب، والمعاناة، وما تجلبه لنا الحياة

بينما نكون في خضم المعاناة، تكون ردة فعلنا الطبيعية هي إيقاف المعاناة عن طريق إنكارها، لكن هذه الطريقة لا تجدي نفعًا؛ فكثيرًا ما حاولنا

إيقاف معاناتنا، ولو كانت هذه المحاولات ناجحة، لما كنا هنا الآن؛ لذا بدلًا من إنكار معاناتنا، علينا احتضانها وتقبلها؛ فلا يكمن سر العلاج في محاولة إيقاف المعاناة وعقلنة السبب وراء وجوب ذلك؛ لأننا بهذا سنعاود الاجترار، ولكنه يكمن في السماح للمعاناة بأن تكون كما هي، وفي جذب انتباهنا إلى اللحظة الحالية؛ وهو ما سيبدد معاناتنا. وكثيرًا ما اتبع الحكماء القدامى هذه المنهجية القائمة على تجارب آلاف السنين، ومفادها أن تقبل المعاناة يبددها سريعًا ويشرح صدرك لفكرة العلاج.

وعندما نتقبل ما تجلبه لنا الحياة، فهذا بدافع وثوقنا بأنه أيًّا ما كانت حالنا، نستطيع تقبلها. وعندها، نتعلم أن نثق بأنفسنا، وأن ننمي هذه الثقة؛ وهو ما يعلمنا أن نتعلم من كل ما يجلبه القدر بدلًا من عدم القبول به. وعندما نتقبل ما تجلبه لنا الحياة، فإننا بذلك نتقبل الحياة كذلك؛ فيصبح عيشها أكثر سهولة كثيرًا مما إذا لم نرضَ به. وهو أمر يتطلب التحلي بالإيمان بالقدر خيره وشره، وبمجرد أن نتقبله، ستصبح المسألة أكثر سهولة جدًّا، وتتلاشى العراقيل، وتبدأ الحياة تمضي بانسيابية وسلاسة؛ ولهذا السبب أرى الكثير من الحكمة في مقولة "عندما ينغلق باب، ينفتح باب آخر".

٧: قوة الشعور بالامتنان

إن الشعور بالامتنان هو شعور قوي ومؤثر إلى درجة أن أُجريت الكثير من الدراسات للبحث في مدى قدرته على المساعدة على تنمية الشعور بالسعادة. وقد أثبتت النتائج أن مَن لديهم منظور امتنان إيجابي يتمتعون بالصحة، والعلاقات الطيبة، والاتزان النفسي؛ فالشعور بالامتنان لما لدينا

يشحننا بالطاقة ويملؤنا بالحيوية، ويفجر داخلنا حس الإبداع، ويغير حياتنا، كما يساعدنا على التوقف عن الشعور بأننا ضحايا تلقينا صدمات على أيدي الآخرين، أو الأحداث الموجعة. وتُشتق كلمة الامتنان بالإنجليزية Gratitude من كلمة Gratia باللاتينية؛ بمعنى العرفان، أو الفضل، أو الاعتراف بالجميل؛ فالشعور بالامتنان خليط من كل هذه المفردات، ويتضمن تقديرًا للجميل الذي أسدي إلينا. كذلك يعيننا الشعور بالامتنان على الارتباط بشيء أعظم منا: ربما كان أشخاصًا، أو الطبيعة، أو القوة الأسمى.

وبالطبع لن يكون من السهل علينا الشعور بالامتنان إذا كنا نعاني الاكتئاب؛ حيث يجعلنا الاكتئاب نميل إلى اعتقاد أننا الأشخاص الذين اضطروا إلى تحمل صعاب الحياة؛ ومن ثم يستحيل أن نرى ما نملك من نعم كي نمتن لها؛ لذلك يتطلب الشعور بالامتنان القليل من الوقت، وبمجرد أن نتغلب على الشعور بالسخط لكوننا "مضطرين إلى الشعور بالامتنان"، سنستطيع بدء تدوين شيء واحد في اليوم نشعر بالامتنان تجاهه، فمجرد القدرة على التفكير بهدوء وكتابة بعض الكلمات في ورقة يمنحك شعورًا وجدانيًّا رائعًا، ربما نشعر بالامتنان فقط لمجرد الوصول إلى هذا الشعور. ومن بين الطرق الأخرى للشعور بالامتنان كتابة خطاب إلى شخص ما أسدى إلينا جميلًا ولم تسنح لنا الفرصة لشكره، أو الكتابة عن وقت ممتع قضيناه ونتذكر فيه شعورنا بالسعادة، أو مجرد الاعتراف بالأشياء البسيطة الموجودة حولنا في الحياة، ومن السهل جدًّا أن نغفل عنها: مثل شروق الشمس، أو

تغريد الطيور، أو شخص يعد لنا كوبًا من القهوة، أو رائحة شجيرة الليلك، أو شخص يضحك على ما نلقي من نكات.

ويرتبط الشعور بالامتنان في أبحاث علم النفس الإيجابي ارتباطًا وثيقًا وقويًّا بالسعادة الغامرة؛ فهو يساعد البشر على الشعور بالسعادة، وتنمية المزيد من المشاعر الإيجابية، والتمتع بتجارب جيدة مفيدة، وتحسين الصحة، وزيادة المرونة للتعامل مع الأزمات، وبناء علاقات وطيدة؛ فكيف لنا ألا نحب الشعور بالامتنان!

٨: ممارسة الوعي التام طوال اليوم

من السهل عليك أن تقول: "سأمارس الوعي التام عندما لا يكون لديَّ شيء آخر أفعله"، وهذا صحيح خاصة بالنظر إلى ما تفعل في العمل؛ حيث ينظر الكثيرون منا إلى العمل باعتباره شيئًا يضطرون إلى المرور به حتى يعودوا إلى المنزل، وبعدها يمكنهم أن ينعموا بالسعادة، أو أنهم يعملون بأقصى ما في وسعهم حتى ينتهوا من كل ما عليهم أن يؤدوه ليتسنى لهم الاستمتاع بالسلام النفسي. وأود فقط أن أنبهك إلى أن الكثير من المتقاعدين عن العمل ممن تحدثت إليهم يقولون إنهم كانوا محبطين إلى حد بعيد، ويقولون إنهم عندما وصلوا إلى سن التقاعد، اكتشفوا أن الوعود (التي كثيرًا ما صبَّروا بها أنفسهم) - بأنهم سيصلون أخيرًا إلى الشعور بالرضا، والبهجة، والسعادة - لم تتحقق مطلقًا، وأنهم فعلًا صاروا أسوأ حالًا؛ فإلى جانب عدم شعورهم بأنهم أسعد حالًا، لم يعد الآن لديهم عمل يصرف انتباههم عن التفكير في مدى الاكتئاب الذي صاروا يشعرون به!

وإليك منهجية أخرى: لِمَ لا تمارس الوعي التام متى ما تذكرت؟ فمحاولة فصل عيش الحياة بوعي تام عن العمل أو غيره من المهمات؛ كالاعتناء بالأطفال، أو الاهتمام بكبار السن من الأقارب، أو الانتهاء من الأعمال المنزلية، تشبه تمامًا انتظارك أن تموت حتى تنعم ببعض الراحة. وبممارستك الوعي التام "كل يوم، وكل ساعة، وكل دقيقة"، تستطيع تغيير مسار حياتك. ولست محتاجًا إلى الاعتكاف في كهف والتأمل عشر سنوات لتفعل ذلك؛ لأن الوعي التام سيمنحك التأثير نفسه بسرعة، وستكتشف أن مستويات القلق والتوتر لديك ستقل، وأن مستويات شعورك بالرضا ستزداد، كما ستتوقف عن تفحص المستقبل كي يخلصك من وحشة ما يحدث الآن. وسوف يدهشك مدى المتعة التي ستحصل عليها بمجرد أن تكون "نفسك"، وستتلاشى مشاعر الندم التي شعرت بها كثيراً حيال أحداث الماضي.

ممارسة الوعي التام طوال اليوم على النحو التالي:

هدئ وتيرة تفكيرك إلى أن تتوقف الأفكار عن مراودتك

ركز انتباهك على نفَسك

راقب هذه اللحظة وعِشها بجميع تفاصيلها

عندما يتشتت عقلك، استعِد تركيزك وانتباهك مرة أخرى، وكرر الخطوات السابقة.

تأمل المشي

إن تأمل المشي هو أي تأمل في أثناء فعل حركي، وفي تمرين تأمل المشي نصب

تركيزنا على فعل المشي ذاته، ونكون واعين به في أثناء مشينا؛ وقد يساعدك الحصول على الاسترشاد خلال هذا التأمل. ويمكنك تسجيل هذا التمرين على الهاتف المحمول، أو جهاز آخر، والاستماع إليه في
أثناء المشي.

عندما تخرج إلى الشارع، قِف فورًا وكن واعيًا بوزنك وهو موزع بالتساوي على أخمصي قدميك، ومثبت على الأرض. وكن واعيًا بالوضعية التي تضبط جسمك حتى تستقيم في وقفتك. واعلم أن عمليات الضبط هذه تحدث بشكل مستمر؛ لذا،كن واعيًا بها فحسب. والآن يمكنك بدء المشي بخطوات متهادية، ودع ذراعيك تتحركا بانسيابية مع خطواتك، وكن واعيًا بملامسة قدميك الأرض، وبسير قدمك إلى الأمام على مقدمة باطن القدم أولًا، ثم رفعها وتحريكها في الهواء حتى تعيد القدم الأخرى الكرة. ولاحظ ما يتبع هذا من أحاسيس تسري في مفاصلك بينما تضع قدمك على الأرض، وتتخلص ثم تحركها في الهواء؛ فتترك المفاصل كي تسترخي برهةً، وتتخلص من أي شد بها. وتلاحظ عضلات ربلة قدميك في أثناء مشيك، وتتواصل معها، لكن دعها تسترخِ، وبعدها كن واعيًا بردفيك، ومعدتك، وصدرك، وكتفيك، ورأسك.

وبصب جل تركيزك على جسمك ووعيك التام به، حاول أن تظل صامتًا في أثناء المشي، وانتبه إلى أذنيك واستمع إلى ما يمكنك أن تستمع إليه. وانظر إذا ما كان يمكن لأذنيك التقاط أصوات الطبيعة من حولك، أو أي صوت آخر ليس من صنع البشر. وحافظ على وعيك بجسمك وبأذنيك.

وانظر إلى أي شيء طبيعي كالطيور، أو الغيوم،
أو حواف العشب الأخضر. وفي كل مرة تشعر بأن عقلك بدأ يجول بعيدًا ويتشتت، فإن كل ما عليك هو أن تجذب انتباهك مرة أخرى إلى أخمص قدميك، وذراعيك بينما يتحركان بجانبك، والأصوات المحيطة بك، وراقب بعينيك الطبيعة التي تحيط بك.

العبارات التحفيزية

يمكنني خلق السعادة في حياتي اليوم.

سيساندني حب ذاتي ومرونتي وقدرتي على التكيف في الصمود أمام كل المواقف الصعبة التي تواجهني.

أشعر بالأمان ويمكنني الوثوق بنفسي.

وأستحق أن أعيش حياة تملؤها البهجة والسعادة.

الجزء الثالث

أفكار ختامية

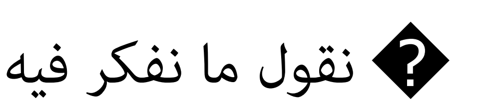
ثمرة التعافي

لم تتم الكتابة بشكل كافٍ عن الأمور المدهشة التي تترتب على تفحص أنماط السلوك القديمة وتعديلها، ولم يتم الحديث بشكل كافٍ عن السلام النفسي الذي يجلبه صرف مشاعر الحسرة والألم. ولا نشير إلى النتائج الرائعة لمساندتنا لأنفسنا بقناعة شخص ناضج نجح في التعافي من الاكتئاب، لكننا لا بد من أن نتحدث عنها، حتى يفهم من لا يزالون يعانون التحولات والتغيرات الممكنة.

لقد تعافيت تمامًا من الاكتئاب كالكثيرين غيري، وأهدف بهذا الكتاب إلى أن أشاركك أسرار ثمار التعافي التي تنتظرك أنت أيضًا، وثِق بأن هذه الثمار في انتظارك حتى إذا كنت تشعر حاليًّا بأنك تائه وسط الضباب. وفي النهاية، آمل في أن يرشدك الضوء المنبثق من مصباحي إلى
الطريق الصحيح.

الأصالة

بالتخلص من القيود التي نكبل بها أنفسنا بالتفكير فيمن يجب أن نكون، والإيمان باعتقادات، وأفكار، وآراء جديدة، تحدث المعجزات. وعندما نعمل بشكل حقيقي على التعافي، نتغير من الشخصية التي كنا نظن أننا عليها، إلى تلك التي نحن عليها فعليًّا؛ وهو ما تنتج عنه الأصالة. وهذا يعني أن نتحلى بالشجاعة كي:


نقول ما نفكر فيه

- نؤمن بما نقوله
- نختار التحلي بالأمانة مع الآخرين
- لا نعد نشعر بالخزي من ذواتنا الحقيقية
- ندرك أننا نجاهد ونعاني لكن لا بأس بذلك
- ندرك أن بنا عيوبًا ونتقبلها
- نقيم حدودنا الشخصية ونعتني بأنفسنا خير عناية
- نتعهد بعيش حياة جديدة من العمل "الحقيقي"؛ ذلك العمل الذي يشفينا

وكونك على طبيعتك بلا زيف ليس خيارًا سهلًا، لكنه أجمل الثمار التي تجنيها من التعافي من الاكتئاب؛ فقد يكافح آخرون للتصالح مع ذواتهم الحقيقية، لا لشيء سوى أنهم أخفوها كثيرًا؛ فيصبح مجرد قول الواحد منهم "أشعر بالسوء" دون الإحساس بالخزي أو الذنب لاعترافه هذا معجزة في حد ذاته. كما يعتبر ذلك شافيًا لنا أيضًا؛ لأننا لم نعد نحتاج إلى إخفاء حقيقة موقفنا الصعب عن أنفسنا. إلى جانب أن ممارسة تأمل الوعي التام تساعدنا على تقبل عالمنا الداخلي، وتنمية حس المرونة داخلنا، وبتنمية هذه المصادر الداخلية ننمي كذلك قدرتنا على أن نكون أكثر انفتاحًا؛ فركيزتا الجوهر الحقيقي للشخص هما التقبل والمرونة، وما إن تتحلى بهما، حتى يتبعهما كل شيء آخر.

عودة ظهور أحلامنا

بمجرد وجودك على طريق التعافي، ستكتشف أن أحلامك المكبوتة بدأت الظهور على السطح؛ وهذه علامة على عودة ظهور ذاتك الحقيقية؛ لأنك بدأت التحول من الشخص الذي كنت تظن أنه يجب عليك أن تكونه، كما تعاود آمالك ورغباتك الظهور، بعد أن غابت سنوات عدة؛ وربما تجد أنك سلكت مسارًا وظيفيًّا ظننت أنه كان لزامًا عليك أن تسلكه، لكن يتضح لك أنه لم يكن المسار الذي أردت فعليًّا اتخاذه. كذلك يمنحنا التعافي من الاكتئاب فرصة الرجوع إلى أحلام الماضي، وتحديد أهداف جديدة في الحياة؛ فربما أردت في الماضي أن تكون كاتبًا أو موسيقيًّا، لكنك صرت طبيبًا بدلًا من ذلك، وربما تكون قد وصلت إلى قمة النجاح في ذلك المجال؛ لأنك كنت بارعًا فيه، لكن هذا لم يكن حقًّا أنت.

وقد تكون فكرة تحقيق أحلامك مخيفة، لكن بممارسة الوعي التام، تستطيع تبديد هذا الخوف سريعًا، وتعلم التمتع بهذه الحرية الجديدة. ومن المهم لك أن تأخذ آمالك ورغباتك على محمل الجد؛ فهذا جزء من تعافيك الروحاني تمامًا كبقية الأجزاء الأخرى؛ حيث نحترم الطفل الموجود في داخلنا عن طريق الاعتراف بأن هناك المزيد من المسارات التي يمكننا أن نسلكها إرضاءً لحس الإبداع في داخلنا.

يمكننا تحرير الآخرين من أسرنا

كانت أعظم ثمار التعافي من الاكتئاب بالنسبة إليَّ هي التمتع بالحرية الناتجة عن عدم توقعي أن الآخرين سيكونون هم من يصلحون أحوالي. فقد قضيت سنوات عدة متعبة ومنهكة جراء شعوري بالتعب والإرهاق؛

حيث كان يستحوذ عليَّ التفكير في الآخرين، وفي أنني مسئولة عما يشعرون به، شاعرة بالذنب لمساندتي نفسي بدلًا من مساندتهم، وكنت أستعطفهم وأتوعدهم في الوقت نفسه، كما صرت صارمة أو ذات نزعة للتملك، وغيرها من الصفات الأخرى؛ لذلك فالفرحة التي أحسها الآن لأنني لم أعد أتصرف بهذه الطريقة هي شعور غامر بالحرية. كذلك تعلمت أن أرى الآخرين باعتبارهم كيانات منفصلة عني، وأنهم قادرون على الاعتناء بأنفسهم، وأنه من غير المناسب لهم أن يعتنوا بي؛ وهو ما ساعدني على تحرير الآخرين من أسر نظرتي إليهم. وما إن فعلت ذلك حتى بدأت أكَوِّن علاقات حقيقية، وأصيلة، وحميمية، ومُرضية، ومن هنا بدأت الحياة بالنسبة إليَّ!

لم تعد المشاعر تخيفنا

إن التمسك بالمشاعر هو أصعب شيء على كل من يعاني الاكتئاب؛ حيث يُهدِر الكثير من الطاقة في محاولة التخلص من مشاعره! وما لم يكن الشخص مكتئبًا إلى حد بعيد، لن تكون أمامه أية خيارات سوى أن يواجه مشاعره؛ وهذه ثمرة حقيقية من ثمار التعافي من الاكتئاب، فما إن نواجه مشاعرنا ونحتضنها عن طريق ممارستنا الوعي التام، حتى نرى ما وراءها بوضوح، ونتعلم أنها تراودنا وتتلاشى، وأن هذا أمر طبيعي، وأنها في النهاية لن تضرنا في شيء، فالتصالح مع مشاعرنا هو العاطفة التي نحتاج إليها كي نتعافى من الاكتئاب؛ فإنَّ تعوُّدَنا الوعي بمشاعرنا، واحتضانها، وتقبلها يريح العقل من الاكتئاب الناتج عن المحاولات المستمرة للتخلص منها.

ويتحول إدراكنا من الهوس بمشاعرنا إلى تخيلها في هيئة غيوم تتحرك عبر

السماء، وبذلك لا تشكل مشكلة أو تهديدًا بالنسبة إلينا، ونشعر بأن هناك مستقبلًا واعدًا في انتظارنا إذا تخلينا عن مخاوفنا من مشاعرنا؛ وهو ما سيساعدنا عليه الوعي التام.

نتعلم أن نمرح مجددًا

حان الوقت للسماح للطفل الموجود في داخلنا بأن يحظى ببعض المرح، فكما يقول الممثل "وودي آلن": "لا أحظى بالكثير من المرح معظم الوقت، أما فيما يتبقى من وقت، فلا أحظى بالمرح على الإطلاق"، فما مدى انطباق هذه العبارة على الكثيرين منا؟ فمن السهل جدًّا أن ننسى أنه من المفترض أن نحظى بالمرح، نعم، حتى كأشخاص بالغين! لذلك سيكون هذا جزءًا من عملية التعافي من الاكتئاب؛ حيث سننسى أننا "ناضجون" طوال الوقت، ونطلق العنان للطفل الصارخ، الصائح، السعيد، الموجود في داخلنا كي يلعب؛ وهو ما يمكن أن يحدث فعلًا.

راحة البال

ممارسة الوعي التام تبطئ من وتيرة عمل دوامة الأفكار المتسارعة إلى أن تتوقف تمامًا، والنتيجة؟ تحل راحة البال، ثم؟ السعادة، والسلام، والمعنى والغاية من الحياة.

وإليك ملخصًا للكتاب كله في فقرة واحدة

بممارسة الوعي التام في الحياة اليومية، في كل ساعة وكل دقيقة ولحظة نعيشها، نجذب انتباهنا الكامل إلى اكتئابنا وما يصاحبه من مشاعر

سلبية؛ وهو ما يوقف سير دائرة "الأفكار الوسواسية" التي تتجلى في صورة "مشاعر مؤلمة" تراودنا. وانتباهنا المستديم سيبدد الاكتئاب بسرعة في هذه اللحظة، ويحل محله شعور بالسلام النفسي. ولأن أيًّا ما نركز عليه يتزايد، فإذا حافظنا على انتباهنا منصبًّا على جسمنا من الداخل، بدلًا من عقلنا، سيزيد داخلنا الشعور بالسلام النفسي. كذلك سنتعلم أن نفكر وقت الضرورة فقط، ومتى انتهينا من التفكير، نعيد انتباهنا إلى جسمنا فقط. ويمكننا أن نستخدم اكتئابنا ومشاعرنا السلبية لإطلاق العنان لوعينا وشعورنا بالسلام النفسي.

كيفية الحصول على المساعدة

يحتاج كل منا إلى المساعدة، ولا يمكن لأحد منا أن يتعافى من الاكتئاب بمفرده؛ فلا بد من أن تكون لديك شبكة علاقات صداقة قوية، أو زوج يساعدك عن طريق الاستماع إليك، أو منحك الدعم الذي تحتاج إليه. وعلى الرغم من ذلك، قد تحتاج أيضًا إلى التحدث إلى شخص ما خارج دائرة علاقاتك، فمن أين يمكنك أن تحصل على هذه المساعدة؟

هناك نوعان سائدان من المساعدة: أولهما المساعدة من قبل المختصين الذين يفهمون أبعاد مرض الاكتئاب، وثانيهما المساعدة من قِبل من هم في موقف مشابه لموقفك، ولكن الطريقة الأكثر سرعة في التغلب على الاكتئاب، في رأيي، تكون بتلقي المساعدة على يد من يفهمون مشاعرك؛ وهو ما يمكن لاستشاري نفسي كفء أن يساعدك فيه، كذلك فإن تلقي الدعم من الآخرين ممن مروا بتجارب مشابهة لتجربتك، سيقلل شعورك بالعزلة كثيرًا.

الإرشاد أو العلاج النفسي

يمكن لإيجاد شخص واحد، من شأنه مساعدتك، أن يكون بمنزلة طوق نجاة؛ فما كنت لأعاود الوقوف على قدمي دون تلقي بعض العون الشخصي. وقد لجأت إلى العديد من الاستشاريين/ المعالجين النفسيين إلى أن وجدت شخصًا ما تفهم تمامًا أنني كنت أحتاج إلى مشاركته كل ما يخصني، على أن يتقبله قبل أن أكون مستعدة إلى التقدم إلى الأمام. وعلى الرغم من أن الأمر استغرق بعض الوقت، فإنني استطعت التغلب على الاكتئاب بوتيرة أسرع كثيرًا مما لو كنت بمفردي. وفي الحقيقة، لست متأكدة مما إن كنت

سأتغلب على الاكتئاب على الإطلاق دون مساعدة الآخرين.

وعندما يبدأ أي شخص البحث عن يد العون، قد تكون مسألة اكتشاف من يمكنه المساعدة مسألة محيرة؛ لذلك أقدم إليك هذا الدليل السريع:

إن الفرق البارز بين الإرشاد والعلاج النفسي هو أن الإرشاد بشكل عام يعني علاجًا موجزًا نسبيًّا، يتركز أكثر على السلوك، وكثيرًا ما يستهدف عرَضًا أو موقفًا إشكاليًّا معينًا؛ فيقدم الاقتراحات والنصائح للتعامل مع الموقف. وعلى الجانب الآخر، فإن العلاج النفسي بشكل عام هو مداواة طويلة المدى، تركز على اكتساب رؤية ومعرفة بالمشكلات الجسمانية والانفعالية المزمنة بشكل أكبر. ويستهدف عملياتنا الفكرية، ومنظورنا إلى الحياة بدلًا من استهداف مشكلات معينة.

هل يمكنني تحمل نفقات العلاج؟

ليست المشكلة في أي المساعدات أتلقى بقدر ما هي مسألة النفقات الخاصة بتلقي العلاج، فمع الحد من تقديم الإرشاد أو العلاج النفسي ضمن الخدمات الصحية، وقوائم الانتظار الطويلة للحصول على الخدمات المجانية، يقع العبء على المريض ليسعى إلى تلقي المساعدة التي يحتاج إليها. وقد تكون المراكز العلاجية الخاصة باهظة التكاليف، لكن يجدر بالذكر أن الكثير من الاستشاريين/ المعالجين النفسيين يخصصون عددًا من "المواعيد" كل أسبوع لتقديم الدعم لأصحاب الدخول المحدودة. كذلك، هناك مؤسسات خيرية توظف فرق عمل طبية على مستوى عالٍ من التدريب بأجور رمزية. وما دام تلقي الدعم مهمًّا، فقد تكلل جهودك في

السؤال والبحث عن الممارسين الطبيين في منطقتك بالنجاح الكبير.

كيف نعرف المصدر المناسب لنا؟

عندما كنت مكتئبة جدًّا إلى درجة أنني كنت أتحرك بصعوبة، كنت ببساطة أهاتف شخصًا ما لأخبره بأنني أريد رؤيته، ثم أتوجه إلى منزله، وهناك أنهار، فأحيانًا ما يكون الأمر كذلك. ولم يكن أول شخص قابلته مناسبًا لي؛ فقد كانت هذه السيدة تعد كوبًا من الشاي، وتصبه، ثم تجلس لتدخن سبع سجائر أو ثماني في الساعة، وأنا لا أبالغ؛ فانخرطت أنا الأخرى في عادة تدخين السجائر كي أجاريها؛ فكانت رائحة الدخان تفوح مني عندما أغادر! ولم تكن تعلق على شيء، أو تعطيني رأيها في أي شيء، بل كانت تبتسم، أو تنظر إلى الأسفل، أو تومئ برأسها فحسب، لكنني على الأقل أخذت الخطوة الأولى لتلقي المساعدة. وبالتدريج كان من لجأت إليهم بعدها أشخاصًا أفضل في مساعدتي؛ إلى أن وجدت شخصًا فهم طبيعة اكتئابي بحق. وبمجرد أن وجدته، كان التغيير الذي حدث في داخلي ملحوظًا وسريعًا.

لن تعرف الشخص المناسب لك إلى أن تجرب اللجوء إلى أشخاص كُثر؛ فهي مسألة شخصية تعتمد على تناغمك مع شخص ما. ولا خجل من ترك المعالج الذي كنت تتلقى العلاج على يده في السابق إذا لم يكن مناسبًا لك؛ فبناء علاقة تقوم على الثقة هو مفتاح إنجاح العلاج. وإذا لم تكن تشعر بالأمان، فلن ينجح الأمر؛ لذا يمكنك تفحص أوراق اعتماده، والتأكد من حصوله على التدريبات اللازمة والمناسبة.

وأنصحك بالوثوق بحدسك، وأنا مؤمنة بأننا سنجد الشخص المناسب لنا

في الوقت المناسب. حتى لو كانت تجربتي في البداية سيئة، فقد كنت "غريبة" بعض الشيء؛ إذ كنت أشعر بأن التعامل مع المعالج عالي الكفاءة سيكون مملًّا، أو أنه يسير بوتيرة بطيئة للغاية بالنسبة إليَّ. وربما لم أستطع تحمل تعامله معي باللين، أو رغبته في ألا يصدر الأحكام عليَّ مطلقًا، وأن يساندني دومًا، فمن يعرف؟ هي رحلة بلا نهاية نقابل فيها أشخاصًا استثنائيين؛ لذلك أعددت لك قائمة بأسماء مؤسسات معتمدة في نهاية هذا الكتاب، وأقترح عليك التواصل معها إذا أردت تلقي مساعدة على يد مختصين، فإيجاد شخص مختص مقيد لدى هيئة مختصة يعد درعًا واقية، على الرغم من أن هذا لا يعني أنك ستتعرف بشكل تلقائي على شخص رائع للغاية. ولتعلم أن المعالج النفسي أو الاستشاري الجيد سيكون جيدًا تمامًا بقدر خبرته ونجاحه في علاج الحالات التي أشرف على علاجها، لكن الخضوع للعلاج على يد شخص معترف به من قبل هيئة مختصة يوفر لك على الأقل حق المطالبة بنفقات العلاج إذا سارت الأمور في اتجاه خاطئ. ومن غير المحتمل أن تحتاج إلى المطالبة بهذا على الإطلاق، لكن فكرة أنها متاحة لك في حد ذاتها تعد خطوة نحو الاعتناء بنفسك.

دعم الأقران

أظهرت الأبحاث أن دعم الأقران الإيجابي يساعدنا على التحسن بوتيرة أكثر سرعة، وعلى التعامل مع التوتر بشكل أكثر فاعلية، كما يساعدنا على زيادة اعتزازنا بأنفسنا، فبالتواصل مع الآخرين والسماح لهم برؤية ذاتنا الحقيقية عن كثب يمكننا وضع لبنات التعافي. والسر في مساعدتنا على التحسن يكمن

في العلاقات الوطيدة الحميمة بين الأقران؛ لأنه كثيرًا ما تكون الصعوبات التي نواجهها في العلاقات هي السبب في شعورنا بالاكتئاب في المقام الأول.

إن أفضل مجموعات دعم الأقران المعروفة هي مجموعات الاثنتي عشرة خطوة الموجودة حول العالم؛ حيث يحضر اجتماعاتها ملايين الأشخاص كل يوم. وهي مجموعات سرية تجري عملها في قاعات مظلمة، أو في المراكز المجتمعية. وإذا كنت تتساءل إلى أين يذهب المكتئبون للحصول على المساعدة، فتلك هي الإجابة، وستجد المزيد من المعلومات أدناه.

هناك المزيد والمزيد من مجموعات الدعم المنتشرة في جميع أنحاء البلاد لتقديم الدعم لأصحاب الأمراض، أو الاضطرابات، أو المشكلات الشخصية، أو الاجتماعية الصعبة. فلا تُغفِل هذه المجموعات كمصدر للحصول على الدعم؛ لأنها أحيانًا ما تكون وسيلة رائعة لجعلنا نفتح قلوبنا للآخرين، ونحكي حكايتنا، وكثيرًا ما تكون مشاركة الأحداث الخارجية بدلًا من أحداث عالمنا الداخلي أسهل كثيرًا؛ وهذا جيد بالقدر الكافي في هذه المرحلة؛ فمردود هذه المشاركة من حب واهتمام هو ما نحتاج إليه.

مجموعات الاثنتي عشرة خطوة

بدأت مجموعات الاثنتي عشرة خطوة في الأساس كوسيلة للتعافي من إدمان الكحول عن طريق تأسيس مجموعة مدمني الكحول المجهولين، التي تديرها مجموعة من الأعضاء غير المحترفين؛ حيث كانت تعقد اجتماعات تقوم على مجموعة من المبادئ تحدد خطوات التعافي من الإدمان،
أو السلوك القهري، أو غيرها من المشكلات السلوكية. وقد انتهجت الكثير

من المجموعات الأسلوب نفسه ليصبح أساس الكثير من برامج الاثنتي عشرة خطوة.

عادة ما ينخرط كل من يعاني الاكتئاب في سلوكيات أخرى لمساعدته على التحكم في أعراض الاكتئاب؛ فعلى سبيل المثال، يلجأ الكثيرون إلى معاقرة الشراب ثم إدمانه من أجل "الاسترخاء" والهروب من ضغوط العمل. كذلك، قد يلجأ آخرون إلى إدمان ألعاب القمار، أو التسوق،
أو المخدرات لمساعدتهم على التغلب على مشاعرهم المؤلمة؛ فتتضخم المشكلة، ويصعب عليهم الإقلاع عن الإدمان بمفردهم؛ وهنا يأتي دور مجموعات الاثنتي عشرة خطوة.

وقد حضرت الكثير من الاجتماعات في مجموعة مدمني العمل المجهولين، ومجموعة الأبناء الراشدين لمدمني الكحول؛ لأنهما كانتا مناسبتين للسلوك القهري الذي انخرطت فيه، والذي كان ذا شقين: الشق الأول أنني كنت أعمل حتى تخور قواي (للهروب من ألمي)، والشق الثاني هو أنني كنت أهتم بالآخرين وباحتياجاتهم (حتى خسرت هويتي). وبانضمامي إلى هاتين المجموعتين وجدت نظام دعم مدهشًا أدى دورًا هائلًا في تعافيَّ، وذلك على الرغم من أنني قضيت السنة الأولى جالسة بمفردي، وترتسم على وجهي تعبيرات الغضب كأن عبارة "اغرب عن وجهي" مكتوبة على جبهتي؛ لأنني كنت أشعر بعدم الأمان، لكن تلاشى هذا الشعور بالتدريج، واستطعت التواصل مع غيري من أصحاب الحالات المشابهة، الذين كانوا يريدون تحقيق المزيد في حياتهم. وتكون هذه الاجتماعات مجهولة وتكلفة الحضور

فيها عبارة عن تقديم تبرع صغير فحسب، وهناك الملايين منها حول العالم، فلا تجعل القاعات المتهالكة تنفرك من حضور اجتماعات هذه المجموعات؛ لأن معظمها يُستأجر بمبالغ زهيدة. فإذا كنت تحتاج إلى الدعم، فإن هذه المجموعات جديرة بمساعدتك.

إليك أدناه قائمة بأشهر مجموعات الاثنتي عشرة خطوة، وببحث سريع عبر الإنترنت عن أي من هذه المجموعات ستعرف أقربها إليك:

- AA - Alcoholics Anonymous
- ACA - Adult Children of Alcoholics
- Al-Anon/Alateen - for friends and family members of alcoholics
- CA - Cocaine Anonymous
- CLA - Clutterers Anonymous
- CMA - Crystal Meth Anonymous
- Co-Anon - for friends and family of addicts
- CoDA - Co-Dependents Anonymous, for people working to end patterns of dysfunctional relationships and develop functional and healthy relationships
- COSA - formerly Codependents of Sex Addicts

- COSLAA - CoSex and Love Addicts Anonymous
- DA - Debtors Anonymous
- EA - Emotions Anonymous, for recovery from mental and emotional illness
- FA - Families Anonymous, for relatives and friends of addicts
- FA - Food Addicts in Recovery Anonymous
- FAA - Food Addicts Anonymous
- GA - Gamblers Anonymous
- Gam-Anon/Gam-A-Teen - for friends and family members of problem gamblers
- HA - Heroin Anonymous
- MA - Marijuana Anonymous
- NA - Narcotics Anonymous
- NAIL - Neurotics Anonymous, for recovery from mental and emotional illness
- Nar-Anon - for friends and family members of addicts
- NicA - Nicotine Anonymous

- OA - Overeaters Anonymous
- OLGA - Online Gamers Anonymous
- PA - Pills Anonymous, for recovery from prescription pill addiction.
- SA - Sexaholics Anonymous
- SA - Smokers Anonymous
- SAA - Sex Addicts Anonymous
- SCA - Sexual Compulsives Anonymous
- SI A - Survivors of Incest Anonymous
- SLAA - Sex and Love Addicts Anonymous
- UA - Underearners Anonymous
- WA - Workaholics Anonymous

خطوط المساعدة الهاتفية

تخصص الكثير من المؤسسات مواقع إلكترونية وخطوط مساعدة هاتفية لتقديم الدعم والنصح إذا كنت تحتاج إلى التحدث إلى شخص ما، من بينها:

ريثنك مينتال إلنيس

تقدم الدعم والنصح لأصحاب الأمراض النفسية، يمكنك الاتصال على رقم ٠٣٠٠٥٠٠٠٩٢٧ أو زيارة موقعها على: www.rethink.org

دبريشن إليانس

هي مؤسسة خيرية لدعم مرضى الاكتئاب تخصص شبكة من مجموعات الدعم الذاتي.

يمكنك زيارة موقعها على: www.depressionalliance.org

كالم

تستهدف الرجال من عمر ١٥إلى ٣٥ عامًا.

يمكنك زيارة موقعها على: www.thecalmzone.net

ذا باي بولار MDF

منظمة خيرية تهدف إلى مساعدة أصحاب الهوس الاكتئابي أو الاضطراب ثنائي القطب.

يمكنك زيارة موقعها على: www.mdf.org.uk

سامريتانز

مجموعة تقدم دعمًا سريًّا لمن يعانون مشاعر الألم والإحباط. يمكنك الاتصال بها على رقم

٠٨٤٥٧٩٠٩٠٩٠ (على مدار ٢٤ ساعة)،

أو يمكنك زيارة موقعها على: www.samaritans.org.uk

سان

هي مؤسسة خيرية تقدم الدعم وتجري أبحاثًا عن الأمراض النفسية. يمكنك

الاتصال على رقم ٠٨٤٥٧٦٧٨٠٠٠ (يوميًا من ٦ مساءً إلى ١١ مساءً)،

أو يمكنك زيارة موقعها على: www.sane.org.uk

مايند

تدعم رؤى واحتياجات الأشخاص الذين يعانون مشكلات متعلقة بالصحة النفسية. يمكنك الاتصال على رقم٠٣٠٠١٢٣٣٣٩٣ أو يمكنك زيارة موقعها على: www.mind.org.uk

مينتال هيلث فونديشن

تقدم المعلومات والدعم لكل من يعاني مشكلات متعلقة بالصحة النفسية أو صعوبات التعلم.

يمكنك زيارة موقعها على: www.mentalhealth.org.uk

هيئات مختصة

إليك بعضًا من الهيئات المختصة والمعلومات عن بعض الاستشاريين والمعالجين النفسيين المُدرجين فيها.

الجمعية البريطانية للعلاج السلوكي المعرفي

هي مؤسسة رائدة في مجال العلاج السلوكي المعرفي في بريطانيا، وتقدم عضوية مجانية إلى كل من لديه اهتمام بممارسة، أو تطبيق، أو تطوير العلاج السلوكي المعرفي، كما تقدم شهادة اعتماد لممارسي العلاج السلوكي المعرفي.

يمكنك زيارة موقعها على: www.babcp.com

الجمعية البريطانية للاستشارات والعلاج النفسي

هي واحدة من كبرى الهيئات المختصة البريطانية للاستشارات والعلاج النفسي، وقد تلقى أعضاؤها المعتمدون مستوى عاليًا من التدريب والممارسة معترفًا به من قبل الجمعية.

ويعمل كل أعضاء الجمعية وفق ميثاق أخلاق المهنة ودستور الممارسة، وإجراءات الشكاوى.

يمكنك زيارة موقعها على: www.bacp.co.uk

المجلس البريطاني للتحليل النفسي

هو هيئة مختصة في مجالي التحليل النفسي والعلاج النفسي الديناميكي، ويخضع الأطباء المدرجون على قائمة هذه الهيئة لميثاق أخلاق المهنة، وسياسة التطوير المهني المستمر، وإقرار المحافظة على السرية، وإجراءات الشكاوى. إلى جانب أن المجلس البريطاني للتحليل النفسي هو إحدى الجمعيات الأعضاء في الاتحاد الأوروبي للعلاج النفسي التحليلي في القطاع العام.

يمكنك زيارة موقعه على: www.psychoanalytic-council.org

رابطة معالجي العلاقات الزوجية

يقدم أعضاء رابطة معالجي العلاقات الزوجية مجموعة من العلاجات التي تشمل الاستشارات الجنسية، والعلاج النفسي الجنسي، وعلاج العلاقات الزوجية. ويخضع العاملون بها إلى ميثاق الأخلاق ومبادئ الممارسة الجيدة

وإجراءات الشكاوى.

يمكنك زيارة موقعها على: www.cosrt.org.uk

هيئة الاستشارات والعلاج النفسي في إسكتلندا

هي هيئة مختصة معنية بتقديم الاستشارات والعلاج النفسي ومقرها إسكتلندا، وتسعى إلى النهوض بجميع أشكال الاستشارات والعلاج النفسي، واستخدام المهارات الاستشارية عن طريق تعزيز الممارسة المثلي، وتقديم مجموعة من الخدمات المستديمة.

يمكنك زيارة موقعها على: www.cosca.org.uk

اتحاد معالجي إدمان المخدرات والكحول

هو هيئة مختصة في مجال علاج إدمان المواد المخدرة تعمل على تحسين المعايير القياسية للممارسة في جميع أنحاء القطاع.

يمكنك زيارة موقعه على: www.fdap.org.uk

مجلس الصحة والرعاية

هو هيئة تنظيمية صحية لها فروع في جميع أنحاء بريطانيا؛ وهو مسئول عن التنظيم القانوني لخمسة عشر تخصصًا. ويعني التسجيل في مجلس الصحة والرعاية أن العاملين المختصين في مجال الرعاية الصحية مستوفون المعايير الوطنية الخاصة بالتدريب المهني، والأداء، والسلوك.

يمكنك زيارة موقعه على: www.hpc-uk.org

الرابطة الأيرلندية للإرشاد والعلاج النفسي

تأسست هذه الرابطة عام ١٩٨١ بهدف تطوير معايير الامتياز المهنية في مجال تقديم الإرشاد والعلاج النفسي والحفاظ عليها. وتُلزِم جميع أعضائها بالعمل وفق ميثاق أخلاق المهنة ودستور الممارسة وإجراءات الشكاوى.

يمكنك زيارة موقعها على: www.irish-counselling.ie

الجمعية الوطنية للاستشارات النفسية

تأسست هذه الجمعية على يد مجموعة من الاستشاريين والمعالجين النفسيين واختصاصي التنويم بالإيحاء في أواخر التسعينات بهدف دعم وتطوير مجال الاستشارات النفسية، والاهتمام بالصالح العام لأصحاب الاستشارات على الوجه الأكمل.

يمكنك زيارة موقعها على: www.nationalcounsellingsociety.org

المجلس البريطاني للعلاج النفسي

تأسس بهدف دعم مجال العلاج النفسي، والحفاظ على أعلى المعايير في ممارسة العلاج النفسي في جميع أنحاء المملكة المتحدة. ويجب على أعضائه الالتزام بميثاق أخلاق المهنة ودستور الممارسة المعتمدين، وإجراءات الشكاوى والالتماس الخاصة بالمجلس.

يمكنك زيارة موقعه على: www.psychotherapy.org.uk

الجمعية البريطانية لممارسي علم النفس الإنساني

هي مؤسسة وطنية معتمدة لكل من يطبقون نظريات علم النفس الإنساني

في عملهم، وهي إحدى المؤسسات المستقلة، والأعضاء في المجلس البريطاني للعلاج النفسي وسجل المستشارين البريطاني.

يمكنك زيارة موقعها على: www.ahpp.org

الغلاف الخلفي

مساعدة ذاتية



عندما تكون في حيرة الاكتئاب، تشعر بأنه لا مفر منه، وهو الشعور الذي تعرفه جيدًا مؤلفة الكتب الأكثر مبيعًا أليكساندرا ماسي؛ لأنها مرت به مثلك تمامًا؛ لذلك فهي تكشف في هذا الكتاب كيف تعافت من الاكتئاب إلى الأبد، عن طريق اتباعها عشر خطوات بسيطة، يمكنك أنت أيضًا البدء في اتباعها فورًا.

تثبت أليكساندرا أنه بتبني التقنيات القائمة على الأدلة والبراهين، والخاصة بعلم النفس الإيجابي، والعلاج المعرفي السلوكي، إضافة إلى انتهاج منهجية شمولية تهدف إلى سعادتك، يمكنك فعلًا الشعور بالتحسن بدءًا من اليوم الأول.

- أعد اكتشاف مواطن قوتك، وحرر نفسك من الحديث الذاتي السلبي؛ عن طريق علم النفس الإيجابي.
- **توصل إلى مركز السلام النفسي الداخلي، واهرب من لغز أفكارك الباعثة على التوتر؛ عن طريق العبارات التحفيزية وممارسة التأمل.**
- تغلب على الخوف من الطعام، بل وظفها من أجل ضمان تلبية احتياجاتك بطريقة آمنة وصحية؛ عن طريق تقنيات الوعي التام.
- **ابنِ علاقات طيبة مستديمة مع من حولك، بينما يتنامى في داخلك الاعتزاز بالنفس.**

تتضمن منهجية التغلب على الاكتئاب المتكاملة إرشادات بشأن كيف يمكن لطرق العلاج الجسدي، وتقنيات التنفس، مساعدتك على مواجهة القلق والتوتر، إلى جانب مجموعة من النصائح عن الأطعمة التي تحسّن حالتك المزاجية. ويتضمن كذلك خطة لمساعدتك على الحفاظ على تعافيك من الاكتئاب على المدى الطويل.

"The Beat Depression Programme"





